

Radu Lucian Alexandru

Etica Armoniei

COLECȚIA "NOUA VIAȚĂ"

CARTEA A DOUA

Colecţia
Noua Viaţă
cuprinde următoarele cărţi:

1. Manifestul Mişcării TransReligioase

2. Etica Armoniei

3. Mitul credinţei
4. Noua Ordine Religioasă
5. Practicile Spirituale ale Omului Universal
6. Iluminarea Fiinţei
7. Zetrianul – Calea Percepţiei Infinite
8. Semne şi Revelaţii

Denumiri alternative ale colecţiei formate din aceste 8 cărţi: Infineter Lex; Principiile Prime; Temelia Sanctuarului; Religia Oamenilor Liberi; Semnele Noilor Ere; Cartea Izvoarelor; Fundamentele TransReligiei.

Grafică: Radu Lucian Alexandru

E-mail: radu.lucian.alexandru@gmail.com
Id Messenger: radu_lucian_alexandru@yahoo.com
YouTube page: www.youtube.com/radulucianalexandru

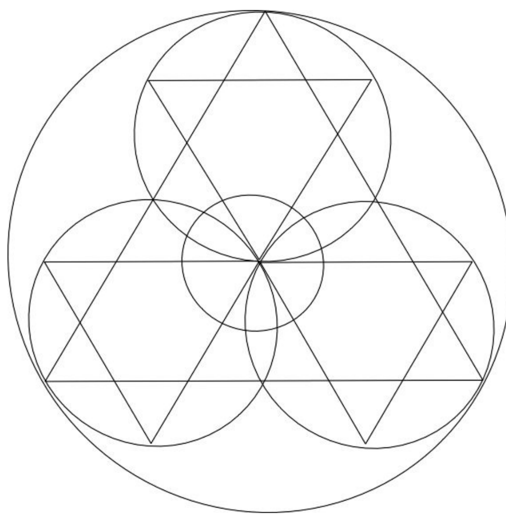
web1: http://radu-lucian-alexandru.blogspot.com
web2: http://etica-armoniei.blogspot.com

Puteţi descărca pentru lectură alte cărţi de acelaşi autor de aici:
http://www.scribd.com/Radu%20Lucian%20Alexandru

Editura G LINE
Cluj Napoca, 2009

ISBN 978-973-88344-6-0

Etica
Armoniei



Radu Lucian Alexandru

Colecţia „Noua Viaţă” - cartea a doua

Cuprins

1. Introducere în Filosofia Sistemului

1. Tot ceea ce există este un Sistem.

2. Sistemul este ceea ce este, aşa cum este, atunci când este, acolo unde este.

3. Pe de altă parte, Sistemul este un ansamblu de Elemente care acţionează în mod armonios, ordonat, organizat şi coordonat, pentru îndeplinirea mai multor scopuri comune.

4. Elementele unui sistem sunt interdependente, determinându-şi reciproc poziţia şi acţiunea pe care o desfăşoară în cadrul Sistemului (poziţie şi acţiune care sunt îndreptate spre atingerea unor obiective comune).

5. Fiecare Element este la rândul său un Sistem - din acest punct de vedere realitatea prezentându-ni-se ca un mare Sistem de Sisteme în interiorul căruia fiecare Sistem e legat în mod explicit cu o infinitate de alte Sisteme şi în mod implicit cu totalitatea Sistemelor existente, printr-o reţea imensă (infinită) de conexiuni şi interconexiuni.

6. Orice Sistem este transpersonal: nu are o cunoştinţă de sine în modul absolut - acţiunile sale de fapt sunt acţiunile coordonate ale Elementelor sale.

7. Conştiinţa de sine a Elementelor este şi ea una relativă, circumstanţială la ansamblul de interacţiuni cu care se confruntă acel Element la un moment dat.

8. *Cauza* ce pune în mişcare un Sistem este în afara Sistemului, iar cauza ce pune în mişcare Sistemul Sistemelor este în Transcendent.

9. Se poate vorbi de asemenea de o cauză imanentă, interioară fiecărui Sistem, cauză care îşi are rădăcina în interacţiunile dintre elementele Sistemului, dar din moment ce Imanentul şi Transcendentul sunt deopotrivă imperative ale realităţii, cauza, motivaţia ce pune în mişcare un Sistem sau un element al său este întotdeauna una complexă, multiplă, infinită chiar.

11. Orice Sistem în decursul procesului manifestării sale porneşte de la existenţa unor *Elemente de Bază* care acţionează într-o direcţie comună.

12. Pentru atingerea obiectivelor dorite a fi atinse, Elementele de Bază dau naştere unor Elemente Specializate care grupate împreună dau naştere Instituţiilor Sistemului.

13. Acestea desfăşoară fiecare mai multe funcţii specifice în cadrul Sistemului.

14. Elementele de bază ale unui Sistem:

- sunt echi-potente – fiecare are posibilitatea să ocupe orice loc în cadrul Sistemului, la un moment dat, posibilitate pe care fiecare o actualizează într-un mod specific;
- se mişcă în cadrul sistemului, adică îşi schimbă poziţia şi importanţa în timp şi spaţiu în cadrul lui;
- sunt echi-importante din punct de vedere ale bunei funcţionări a Sistemului (a funcţionării lui la parametrii optimi) - el poate funcţiona şi fără anumite elemente care nu sunt vitale pentru existenţa sa, dar nu mai funcţionează la parametrii optimi;
- nu sunt echi-importante la un moment dat pentru funcţionarea sistemului, existenţa unora este mai vitală decât a altora din punctul de vedere al existenţei Sistemului.

15. La un moment dat fiecare element interacţionează în mod direct sau indirect cu toate celelalte elemente ale Sistemului şi de asemenea cu celelalte Sisteme care fac parte din Sistemul Sistemelor.

16. Existenţa unui Sistem presupune desfăşurarea de către elementele sale a unor acţiuni specifice menite a asigura existenţa proprie şi a celorlalte elemente (şi astfel a sistemului însuşi ca ansamblu de elemente interdependente) şi de asemenea a permite atingerea scopurilor urmărite de sistem (în afară de existenţa sa – scop care oarecum este inerent tuturor celorlalte scopuri).

17. Aceste acţiuni pot purta denumirea de *Legi ale Sistemului:* ele sunt prezente în orice sistem ca o condiţie implicită a existenţei lui.

18. Încetarea desfăşurării de către Elementele unui Sistem a acestor acţiuni specifice îndreptate spre păstrarea, refacerea sau întărirea armoniei lui interioare şi exterioare (în raport cu celelalte Sisteme) duce negreşit la încetarea existenţei acelui sistem.

19. Legile unui Sistem sunt întotdeauna susţinute în mod direct sau indirect (explicit sau implicit) de majoritatea elementelor sistemului.

20. Elementele care refuză să îndeplinească acele acţiuni specifice necesare păstrării armoniei sistemului, le putem numi *elemente perturbatoare.*

21. Acestea, prin acţiunile lor, încearcă să distrugă în mod direct sau indirect armonia şi existenţa sistemului.

22. *Schimbarea* este o constantă a universului şi deci şi a fiecărui Sistem existent.

23. În mod constant raporturile dintre elemente şi / sau sisteme se modifică fiind necesare noi acţiuni specifice orientate înspre păstrarea armoniei unui sistem (noi Legi ale sistemului).

24. Astfel, în cadrul fiecărui sistem trebuie să acţioneze în mod continuu elemente care să urmărească să schimbe Sistemul, să schimbe raporturile dintre elementele componente, propunându-le spre adaptare acestora, noi scopuri şi noi modalităţi de atingere a lor (adaptate circumstanţelor specifice ce se manifestă în acel moment în cadrul Sistemului Sistemelor).

25. Este necesară, din partea fiecărui Sistem, efectuarea unei continue acţiuni de adaptare la noile circumstanţe de interacţiuni ce caracterizează Sistemul Sistemelor la un moment dat.

26. Dacă această adaptare nu are loc, Sistemul care nu se adaptează este condamnat ca mai devreme sau mai târziu să fie distrus.

27. Legea, deci, poate fi schimbată, caz în care elementele sistemului desfăşoară alte acţiuni specifice îndreptate spre atingerea unor noi scopuri; sau poate fi distrusă, caz în care sistemul se distruge - e cazul în care elementele sistemului (majoritatea dintre ele) nu mai conlucrează pentru menţinerea armoniei sistemului din care fac parte.

28. Se poate vorbi în principal de *două scopuri* propuse pentru a fi atinse de un sistem:

- menţinerea existenţei elementelor sistemului;
- atingerea altor scopuri propuse de elementele sistemului.

29. De obicei, în cadrul unui Sistem se regăsesc deopotrivă ambele scopuri.

30. Oricum, pentru atingerea fiecăruia din aceste două scopuri sunt necesare acţiuni specifice (legi specifice) desfăşurate de elementele sistemului.

31. Putem vorbi astfel în principal de *două categorii de legi:*

- *legi existenţiale* – acele acţiuni specifice efectuate de fiecare din elementele unui sistem pentru menţinerea existenţei proprii şi pentru menţinerea existenţei celorlalte elemente ale sistemului (ca o condiţie de ajutor pentru menţinerea existenţei proprii);
- *legi circumstanţiale* – acele acţiuni specifice efectuate de elementele unui sistem îndreptate spre atingerea unor scopuri propuse de comun acord (altele decât acelea de a-şi menţine existenţa).

32. Elementele perturbatoare încearcă să încalce legile existenţiale şi circumstanţiale aflate în vigoare la un moment dat într-un Sistem dat.

33. Legile existenţiale sunt cele mai fixe şi mai stabile dintr-un sistem (distrugerea lor însemnând distrugerea sistemului).

34. De aceea mai devreme sau mai târziu, împotriva elementelor care încalcă aceste legi (a elementelor care refuză să mai facă sau care împiedică alte elemente ale sistemului să facă acţiunile necesare păstrării existenţei şi armoniei sistemului din care fac parte) se vor ridica celelalte elemente (majoritatea) în mod direct sau prin intermediul unor instituţii specifice de apărare (internă – faţă de elementele perturbatoare din interiorul sistemului sau externă - faţă de alte sisteme care ameninţă existenţa sistemului propriu).

35. Această acţiune duce de obicei la eliminarea elementelor perturbatoare (prin convertire forţată, sau prin distrugere).

36. Legile circumstanţiale pot fi schimbate în mod armonios prin acordul majorităţii elementelor Sistemului.

37. Schimbarea acestora cu forţa (fără a avea pentru aceasta acordul explicit sau tacit al majorităţii elementelor) nu poate fi decât temporară şi perturbatoare a armoniei sistemului.

38. Legea e deci acea acţiune specifică care asigură ordinea şi coerenţa manifestării sistemelor.

39. Legile sunt mai mult sau mai puţin imuabile.

40. Cu cât o lege este specifică unui Sistem mai mare (cu un număr mai mare de elemente) cu atât este mai greu de schimbat, astfel încât legile specifice Sistemului Sistemelor sunt cele mai greu de schimbat, ele putând fi numite *Legi ale Naturii.*

41. Din Sistemul Sistemelor fac parte de exemplu Sistemele Fizice, Energetice şi Mentale Universale, care bineînţeles sunt interdependente.

42. Legile acestor Sisteme Universale se schimbă mult mai greu (din punct de vedere uman apar chiar ca imuabile) decât legile altor Sisteme mai mici, cum pot fi de exemplu Sistemele Fizice, Energetice sau Psihice Umane (care nici ele nu prea pot fi schimbate, ci doar cunoscute şi respectate pentru obţinerea unei mai mari armonizări umane).

43. Dar sunt sisteme şi mai mici care sunt înglobate de cele de mai sus, care au un număr mai mic de elemente şi care pot fi schimbate, cum sunt de exemplu diferite Sisteme sociale, religioase, psihologice, etc. specifice anumitor comunităţi de elemente.

44. Astfel, elementele pot crea noi Sisteme cu atât mai uşor cu cât sunt mai puţine.

45. De asemenea, ele, în anumite circumstanţe pot migra de la un Sistem la altul, deoarece Sistemele mai mari sau mai mici tot timpul fac schimb de elemente.

46. Natura (Realitatea – Sistemul Sistemelor/ Întregul/ Universul) este alcătuită dintr-o infinitate de Sisteme, mai mari sau mai mici, care interacţionează unele cu altele, Sisteme care au obiective specifice din care rezultă legi de organizare specifice.

47. Aceste legi sunt de obicei particularizări ale legilor mai generale ale Sistemelor care le înglobează şi în ultimă instanţă ale legilor Sistemului Sistemelor.

48. Legile Naturii sunt invariabile şi sunt valabile pentru orice Sistem particular, deoarece ele sunt legile Sistemului Sistemelor (Întregului) din care fac parte toate celelalte Sisteme.

49. Astfel, de exemplu, o Lege a Naturii spune că pentru ca un Sistem să existe, trebuie ca elementele lui să conlucreze şi să se îndrepte cel puţin într-o direcţie comună.

50. Legea unui Sistem particular spune în plus faţă de legea generală că elementele acelui Sistem trebuie să conlucreze pentru motivele X sau Y (motivele ce definesc identitatea Sistemului).

51. Când motivul X sau Y dispare, dispare şi sistemul specific care s-a creat pe baza lor şi dispar de asemenea şi legile specifice ale acelui Sistem particular, dar nu dispar Legile Generale ale Sistemelor (Legile Naturii), care continuă să reglementeze apariţia, manifestarea şi dispariţia Sistemelor specifice, mai mari sau mai mici.

52. Alte *legi generale* (valabile pentru toate Sistemele) sunt:

52.1- *Legea Vibraţiei* – toate elementele Sistemelor şi toate Sistemele se află într-o continuă mişcare dată de interacţiunea lor

reciprocă în cadrul Sistemului Sistemelor.

52.2- *Legea Cauzalităţii* – Orice Sistem interacţionează în mod direct sau indirect (explicit sau implicit), mai mult sau mai puţin, cu orice alt Sistem existent;

52.3- *Legea Ritmului* – Orice Sistem (ca rezultat al unor acţiuni specifice ale elementelor sale componente) are o durată limitată de existenţă (mai mare sau mai mică, în funcţie de cuprinderea lui).

De exemplu, un anumit Sistem social sau religios are o durată de existenţă mai mică decât Sistemul psihic universal şi acesta are o durată mai mică de existenţă decât Sistemul Sistemelor.

52.4- *Legea Polarităţii* – Mişcarea Sistemelor se face între nişte limite (maxime-minime, pozitive-negative) - atingându-le uneori fără însă a le depăşi.

52.5- *Legea Genului* – Motivaţia cea mai generală a mişcării Sistemelor este atracţia contrariilor, direcţia efectuării ei fiind deci de la o extremă la cealaltă.

Extremele se caută una pe cealaltă şi caută să se atingă – când se ating însă, li se inversează polaritatea şi mişcarea lor ia sensul invers.

52.6- *Legea Corespondenţei* – Organizarea Sistemelor se face în general după aceleaşi principii generale (Principiile Generale ale Sistemelor), indiferent de mărimea şi complexitatea acestora.

52.7- etc.

53. Un element esenţial pentru sisteme este *mişcarea elementelor* lor de la un sistem la altul, care are loc tot timpul într-un ritm constant, aceasta se pare fiind o condiţie de bază a menţinerii existenţei lor (adoptarea continuă la noile circumstanţe, prin asimilarea unor noi elemente şi eliminarea altora).

54. Există deci legi interioare unui Sistem, dar există şi legi corespunzătoare sistemelor din care face parte sistemul dat (ca element).

55. Elementul unui sistem mai mic se supune tuturor legilor sistemelor mai mari în care el este înglobat într-un mod specific.

56. Legile Sistemului Sistemelor se aplică deci tuturor sistemelor şi tuturor elementelor lor, pe când legile unor sisteme mai mici se aplică numai sistemelor care le alcătuiesc.

57. De exemplu, legii vibraţiei (aşa cum am mai precizat) i se supun toate sistemele - de aceea asistăm necontenit la o continuă mişcare a elementelor în cadrul unui sistem şi între sisteme, încât putem vorbi de schimbarea unui sistem (la nivel de elemente particulare) ca fiind o constantă a lui (şi chiar o necesitate).

58. Când un sistem nu mai face schimbări cu restul sistemelor (se izolează) este condamnat distrugerii (mai devreme sau mai târziu), deoarece legea mişcării (vibraţiei) este o lege a naturii şi sistemele care nu o respectă sunt eliminate (împiedicate să mai încalce legea) de către majoritatea celorlalte sisteme ce fac parte din Sistemul Sistemelor care respectă această lege şi şi-au propus-o ca scop (ca unul din scopuri).

59. În orice sistem au loc deci acţiuni specifice îndreptate înspre menţinerea existenţei acelui Sistem, acţiuni care sunt sprijinite (se fac cu acordul) majorităţii elementelor sistemului dar care sunt efectuate de anumite elemente specializate, organizate în *instituţii specializate* ca de exemplu:

59.1- *instituţiile coordonatoare*, care grupează elemente specializate în coordonarea tuturor elementelor sistemului sau doar a anumitelor comunităţi particulare de elemente, pentru ca acestea să poată efectua în mod organizat şi coerent acţiunile specifice pe care şi le-au propus spre realizare;

59.2- *instituţiile executive*, care desfăşoară prin intermediul elementelor lor specifice acţiunile necesare menţinerii armoniei Sistemului şi atingerii scopurilor constituirii acestuia;

59.3- *instituţiile de apărare,* care au ca rol păstrarea integrităţii şi armoniei Sistemului prin eliminarea din cadrul lui a elementelor perturbatoare ale armoniei (instituţiile de apărare internă) şi de asemenea urmăresc eliminarea sistemelor perturbatoare externe care ameninţă sistemul propriu (instituţiile de apărare externă);

59.4- *instituţiile semnalizatoare* ale stării unui sistem.

Elemente specializate semnalizează instituţiilor coordonatoare şi celorlalte instituţii atunci când armonia Sistemului este pusă în pericol.

Ele percep şi caută să perceapă când apar acţiuni îndreptate împotriva menţinerii armoniei sistemului (acţiuni efectuate de elemente sau sisteme perturbatoare) şi informează instituţiile coordonatoare de aceste acţiuni.

Acestea ordonă instituţiilor de apărare să elimine elementele sau sistemele perturbatoare sau să le determine să facă acţiuni îndreptate spre menţinerea şi dezvoltarea armoniei sistemului propriu.

60. Bineînţeles că între diferitele instituţii ale sistemului există numeroase conlucrări şi interdependenţe şi bineînţeles că fiecare element al sistemului are într-o măsură mai mare sau mai mică sarcini de coordonare, de execuţie, de semnalizare şi de apărare.

61. Legile sistemului sunt stabilite, după cum am mai precizat, de către majoritatea elementelor sistemului (în momentul în care îşi stabilesc scopurile comune de urmat), fiind susţinute direct sau indirect (explicit sau implicit) de către acestea.

62. În momentul în care anumite elemente ale sistemului încearcă să-i distrugă armonia acest lucru este semnalizat de elementele semnalizatoare.

63. În măsura în care Instituţiile coordonatoare răspund prompt la aceste semnale şi iau imediat măsurile ce se cuvin pentru refacerea armoniei (dau comandă instituţiilor de apărare să convertească sau să elimine elementele perturbatoare), Sistemul este doar uşor deranjat şi armonia lui este refăcută.

64. În acest caz semnalele de alarmă dispar şi încep să se manifeste semnalele de armonie.

65. Dacă semnalele de alarmă nu sunt luate în

considerare, sau sunt luate cu întârziere, Sistemul poate suferi distrugeri serioase (mergând până la distrugerea sa totală).

66. Din punctul de vedere al Sistemului şi al Elementelor sale *acţiunile bune* sunt cele menite a păstra şi întări armonia Sistemului, iar cele rele sunt cele care duc la distrugerea acestei armonii.

67. Un Sistem se poate spune că este *Armonios* în momentul în care majoritatea elementelor sale conlucrează pentru atingerea scopurilor stabilite de comun acord şi Nearmonios (aflat în pragul distrugerii) atunci când în cadrul lui se constituie mai multe grupuri de elemente care urmăresc scopuri contrare sau cel puţin divergente.

68. Când mai multe elemente se întâlnesc, cu scopul de a atinge mai multe scopuri comune, ele stabilesc şi acţiunile specifice pe care fiecare dintre ele şi toate împreună trebuie să le efectueze pentru a putea realiza acele scopuri (adică stabilesc Legile Sistemului).

69. *Dreptatea* în cadrul unui Sistem constă în respectarea acestor legi de către elementele componente ale Sistemului.

70. Bineînţeles însă că legile pot fi depăşite la un moment dat de noi circumstanţe (scopurile propuse au fost atinse, sau nu se mai consideră necesar a fi atinse de către majoritatea elementelor).

71. În acel moment, mai devreme sau mai târziu, ele vor fi schimbate.

72. Când această schimbare este bruscă şi aproape totală, vorbim de o distrugere a vechiului Sistem şi de o constituire a altuia nou (cu aceleaşi elemente, cu o parte din ele sau cu altele noi).

73. Dacă schimbarea se face treptat şi parţial, se poate vorbi doar de o Adaptare a Sistemului la noile circumstanţe.

74. A fi înseamnă a fi într-un Sistem.

75. A fi înseamnă a fi legat.

76. În cadrul Sistemului Sistemelor (Întregului/ Universului) tot ceea ce există este legat (este interdependent) de tot (cu tot) ceea ce există.

77. Un Element al unui Sistem sau un Sistem este definit la un moment dat ca identitate în primul şi în primul rând prin aceea că este un element al unui sistem (sau un sistem).

78. Dacă îi este luată această caracteristică el îşi pierde identitatea pe care o are.

79. Omul actual, ca element al sistemului complex al realităţii se defineşte ca om, îşi defineşte propria identitate tocmai prin faptul că este legat de o infinitate de alte Sisteme ale realităţii (mai mari sau mai mici decât sine) prin legături specifice, bine definite.

80. Dacă îi luăm una sau mai multe dintre aceste determinări (dependenţe, legături) el încetează să mai fie ''om'' (să se manifeste aşa cum îl cunoaştem astăzi).

81. De aceea, atunci când vorbim de *Libertatea* omului, trebuie cu necesitate să avem în vedere că el nu poate fi liber în modul absolut al cuvântului şi nu poate fi liber nici măcar să aleagă dacă să fie sau să nu fie (deoarece nu el a ales să fie).

82. Dar el poate fi mai mult sau mai puţin liber să aleagă ce să fie sau cum să fie.

83. El nu poate să aleagă să se schimbe sau nu (schimbarea sa are loc indiferent de voinţa lui), dar poate să aleagă direcţia pe care să o dea schimbării.

84. El nu poate să aleagă dacă să trăiască sau nu sub Lege, dar poate să aleagă (atunci când îi stă în putinţă) sub ce legi să se manifeste.

85. Bineînţeles că Omul poate alege să se distrugă, dar nu poate alege să fie şi nu stă în putinţa lui nici a alege dacă va fi sau nu din nou (sub o formă sau alta).

86. Bineînţeles că există şi starea de a fi liber în mod absolut, dar aceasta nu este şi nici nu poate să fie proprie vreo unui Sistem.

87. Ea este proprie doar pentru ceea ce generează Sistemul ca realitate, pentru ceea ce generează existenţa multiplicităţii ca stare a unei infinităţi de elemente interdependente.

88. A fi e deci a fi un Sistem şi a fi într-un Sistem.

89. Acest „a fi" e bineînţeles unul specific uman, şi e suficient să fie aşa, deoarece aceste rânduri vor fi citite de cei care au rezonanţă cu acest fel specific şi particular de a fi.

90. Pentru cineva care este într-un Sistem şi este un Sistem nu există decât două *variante de acţiune:*

- prima - să caute să cunoască legile sistemelor din care face parte şi astfel să le respecte, caz în care contribuie la menţinerea şi mărirea armoniei proprii şi a sistemului din care face parte;
- a doua - să nu respecte legile sistemelor (din ignoranţă sau din reavoinţă) şi atunci toate celelalte elemente ale sistemelor din care face parte se vor ridica împotriva lui (cu consecinţele de rigoare: convertirea sau distrugerea sa după caz).

91. Aceste două variante sunt viabile pentru Sistemele a căror legi sunt aproape imuabile.

92. Pentru sistemele mai slabe (cu un număr mai mic de elemente), a căror Legi sunt mai uşor de schimbat, mai există şi varianta a treia: să încerce să le schimbe dacă acestea se dovedesc nearmonioase (creatoare de conflicte şi distrugere) din punct de vedere al Sistemelor mai mari, în care acestea mici sunt înglobate.

93. Lucrând astfel în sprijinul sistemelor mari, va fi sprijinit de elementele acestor sisteme şi în cele din urmă va reuşi în iniţiativa lui.

94. Prin urmare, fiind în Sistem, atâta timp cât suntem în el, singura libertate pe care o avem cu adevărat (adică cea potrivit căreia dacă vom acţiona majoritatea celorlalte elemente ale Sistemului nu vor căuta să ne-o îngrădească) este de a acţiona în direcţia păstrării şi menţinerii armoniei Sistemului pe ansamblul său (vorbim aici de Sisteme cu legi aproape imuabile).

95. Deci, *libertatea de sistem* constă în a nu-ţi fi împiedicate acţiunile care nu încalcă legile

sistemului.

96. În concret, putem spune că de exemplu pentru sistemele sociale umane, dacă iubim cu discernământ vom putea face tot ce dorim (vom dori doar Binele Sistemului – adică mai marea lui armonizare), iar Sistemul pe ansamblul său nu ne va împiedica în acţiunile noastre (decât dacă este deja dizarmonios – caz în care nu mai vorbim de sistem, ci de fracţiuni din cadrul lui).

97. Noi suntem liberi să facem ceea ce vrem (bine sau rău) din ceea ce putem face.

98. Nimeni nu ne poate obliga înaintea luării unei decizii sau a efectuării unei acţiuni (nici chiar cu „pistolul la cap”) să facem ceva anume, dar trebuie să fim atenţi să nu ne îngrădim propria libertate de acţiune.

99. Căci avem întotdeauna libertate de alegere (libertatea de a nu face ceva în mod nevoit), dar nu avem întotdeauna libertate de acţiune (nu putem face orice – la un moment dat – din ceea ce putem face – de exemplu legaţi cu lanţuri de picioare nu putem alerga).

100. Nimeni nu mă poate obliga să fac nimic, dacă eu chiar nu vreau să fac acea acţiune.

101. Dacă însă există şi cel mai mic motiv prin care eu să vreau să fac o acţiune, atunci prin acest motiv voi fi împins în a o face (libertatea mea de alegere se micşorează – sunt limitat în alegere de propriile condiţionări şi dorinţe).

102. Libertatea de a nu face ceva dacă nu vrem e dată totuşi de faptul că noi vrem ceva pe care considerăm că îl vom atinge dacă la momentul alegerii nu vom alege ceea ce nu vrem (care e opus la ceea ce vrem).

103. Întotdeauna deci motivaţia pentru acţiunile noastre este una dublă: pozitivă şi negativă.

104. Vrem ceva pentru că nu vrem contrariul şi nu vrem ceva pentru că vrem contrariul.

105. În ceea ce priveşte *Scopurile de manifestare* ale Sistemelor este bine să conştientizăm că acestea întotdeauna sunt mai multe (chiar dacă unele sunt mai proeminente).

106. Acest fapt se datorează interdependenţei sistemelor.

107. Un sistem se defineşte, se creează, pentru ceea ce vor elementele care îl creează să realizeze prin el.

108. Odată înfiinţat prin acordul explicit sau tacit al majorităţii elementelor care îl compun, primul mare scop care apare ca fiind necesar de realizat este acela al menţinerii existenţei sistemului (prin acţiuni specifice), ca o condiţie de bază pentru îndeplinirea celorlalte scopuri pentru care s-a constituit Sistemul.

109. Pentru menţinerea acestei existenţe şi pentru atingerea celorlalte scopuri (principale sau adiacente) se înfiinţează Legi (se desfăşoară acţiuni specifice) şi instituţii specializate care să vegheze la menţinerea armoniei sistemului.

110. Odată scopurile atinse, sistemul se poate dizolva sau poate fi orientat spre atingerea altor scopuri.

111. Se poate întâmpla chiar ca scopurile iniţiale să fie abandonate pe parcurs (chiar dacă nu au fost atinse) şi să fie urmărite altele.

112. Sistemele se nasc şi pier, iar durata vieţii lor e dată de greutatea atingerii scopurilor propuse (cu cât scopurile sunt mai greu de atins cu atât durata lor de viaţă este mai lungă); de claritatea cu care aceste scopuri se menţin în elementele sistemului şi de abilitatea lor de a-şi menţine existenţa în faţa atacurilor venite din partea elementelor perturbatoare interioare sau exterioare.

113. Ca să încheiem acest mic excurs asupra Sistemelor trebuie să mai spunem doar ceea ce am mai spus: *a fi e a fi în Sistem.*

114. Dacă înţelegem profund toate implicaţiile ce decurg din aceasta ne vor deveni mult mai clare soluţiile la problemele (de natură filosofică, psihologică, religioasă, economică, socială, etc.) cu care se confruntă societatea umană şi noi ca membrii ai ei şi astfel ne putem implica mai eficient spre realizarea unei mai mari armonizări a acesteia.

2. Cele şapte sisteme de bază ale fiinţei umane

1. Fiinţa umană ca şi lumea în ansamblul ei este integrală, totală, unitară – nu poate fi împărţită (în mod real şi absolut) în părţi distincte care să poată fi înţelese separat de Întreg.

2. Deci o împărţire în părţi dacă se face, se face doar cu un scop didactic – anume de a pune puţină ordine în noţiunile psihice cu care lucrăm, pentru ca astfel să ne putem integra mai repede şi mai bine armoniei Întregului din care facem parte.

3. Vom aborda în continuare o împărţire pe şapte planuri a fiinţei umane care ne va ajuta să identificăm mai repede natura problemelor cu care ne confruntăm pentru a le analiza mai uşor şi astfel a le găsi soluţii.

4. Cele şapte părţi de care vom vorbi se întrepătrund şi se intercondiţionează şi bineînţeles că nu le putem aborda separat, dar putem vorbi pentru fiecare în parte de o armonie specifică având în vedere că fiecare astfel de parte este un sistem specific înglobat în marele sistem al fiinţei umane.

5. Vă puteţi întreba: de ce tocmai şapte sisteme şi nu mai multe sau mai puţine?

6. Vi se poate răspunde că o analiză atentă a omului dă la iveală şapte sisteme ca fiind mai importante în ceea ce priveşte organizarea sa şi putem vedea că, în ceea ce priveşte fenomenul organizării, cifra şapte este o constantă a sistemului realităţii în care noi ne manifestăm: astfel, observăm că sunt şapte culori de bază, şapte note muzicale fundamentale, şapte organe de simţ, şapte zile în săptămână etc. potrivit cărora este organizat fenomenul văzului, al auzului, al

percepţiei în general, al timpului, etc.

7. Care sunt aceste sisteme de bază de care putem vorbi în cazul omului şi în ce constă armonia fiecăruia?

8. Foarte pe scurt acestea sunt: sistemul fizic, sistemul energetic, sistemul emoţional - perceptiv - comunicativ, sistemul mentalului analitic sau concret, sistemul cauzal sau filosofico – existenţial, sistemul intuitiv şi sistemul volitiv.

9. Toate aceste sisteme sunt caracterizate de mişcarea unor elemente specifice, mişcare care se face după nişte legi ce au în vedere îndeplinirea scopului fiecărui sistem şi menţinerea lui în armonie.

10. Când această mişcare a elementelor întâmpină dificultăţi (deoarece anumite elemente ale sistemului o împiedică încălcând legea) apar problemele la nivel fizic, energetic, emoţional, mental…, armonia acestor sisteme fiind în acele momente deranjată şi astfel impunându-se o intervenţie promptă din partea instituţiilor specializate în acest sens (specifice fiecărui sistem) pentru refacerea acestei armonii.

(0.1 Sistemul fizic - material)

11. Primul sistem al fiinţei umane este deci cel fizic, mai precis corpul fizic al acesteia.

12. Unul din scopurile constituirii acestui sistem (derivat ca condiţie de bază a îndeplinirii altor scopuri specifice) este menţinerea existenţei fiecărui element al sistemului şi prin aceasta a întregului sistem fizic pentru ca apoi acesta să-şi poată îndeplini celelalte scopuri pe care le urmăreşte.

13. Elementele de bază în cadrul acestui sistem sunt celulele.

14. Pentru a asigura buna lor funcţionare şi mişcarea lor, acestea se grupează, dând naştere diferitelor instituţii specifice corpului uman (ţesuturilor şi organelor), anume: sistemul nervos central şi cel vegetativ (instituţii de coordonare şi semnalizare a stării sistemului) sistemul muscular, sistemul osos, circulator şi respirator (instituţii executive), sistemul imunitar (instituţie de apărare) etc.

15. Sistemul fizic uman poate fi perturbat de elemente interne lui (viruşi, bacterii, celule canceroase) sau de sisteme externe (prin lovituri, intemperii, condiţii nefavorabile de mediu etc.).

16. În momentul când aceste elemente perturbatoare (care urmăresc distrugerea corpului uman) acţionează, acest lucru este semnalizat imediat de sistemul nervos prin semnalul specific de durere.

17. Cu cât mai repede sistemul nervos central şi cel vegetativ iau în considerare aceste semnale şi declanşează acţiuni specifice de apărare (declanşează sistemul imunitar sau reflexe şi acţiuni de apărare) care să ducă la convertirea, eliminarea sau împiedicarea manifestării în continuare a elementelor perturbatoare, cu atât mai repede armonia se reface şi sistemul fizic poate funcţiona în continuare .

18. Dacă din diferite motive instituţiile coordonatoare nu iau în considerare semnalele de alertă (durerea) sau nu iau măsurile necesare împotriva elementelor perturbatoare, acţiunile distructive ale acestora se amplifică şi în cele din urmă întregul sistem este distrus.

19. Atâta timp cât sistemul nu se confruntă cu elemente sau sisteme perturbatoare, instituţiile coordonatoare primesc un semnal de armonie (de stare de bine, calm, relaxare), iar în momentul când sunt pe cale de a împiedica manifestarea elementelor sau sistemelor perturbatoare (adică au demarat acţiuni specifice de refacere a armoniei care sunt în curs de desfăşurare) primesc semnalul de plăcere.

20. Prin aceste trei semnale se stabileşte o legătură între instituţiile coordonatoare şi cele executive datorită căreia armonia sistemului fizic poate fi menţinută.

21. Elementele sistemului fizic precum şi sistemele din jurul său sunt într-o continuă mişcare, într-o continuă interacţiune care se desfăşoară potrivit unor legi (acţiuni specifice necesare pentru păstrarea armoniei).

22. Când aceste legi nu sunt respectate sau nu sunt respectate la timp apare semnalul de alarmă (durerea), iar când încep să fie respectate din nou apare semnalul de plăcere.

23. Aceste semnale, datorită interacţiunilor necontenite sus amintite, apar tot mereu (la anumite intervale de timp) şi este esenţial să apară (mai ales semnalul de alarmă), iar dacă nu sunt luate în considerare se pune în pericol existenţa sistemului şi a elementelor sale.

24. Acţiunile specifice necesare a fi efectuate de elementele şi instituţiile sistemului fizic (legile ce trebuie respectate) sunt :

- respiraţia – dacă nu se respectă această lege apare semnalul de alarmă corespunzător (durerea specifică sufocării), iar când începe să fie respectată din nou după o scurtă perioadă de încălcare apare semnalul plăcerii „de a respira din nou”.

Dacă continuă să fie încălcată mai mult decât un timp limită, distrugerile se generalizează la nivelul întregului sistem fizic;

- hidratarea – semnalul de alarmă este setea, semnalul de bine îl ştiţi cu toţii;

- hrănirea – semnalul de alarmă este foamea, semnalul de plăcere ce însoţeşte procesul de refacere a armoniei distruse de asemenea îl ştiţi cu toţii.

- etc. (confortul termic, reproducerea ...)

25. Am precizat în primul capitol că mişcarea este o acţiune specifică (lege) tuturor sistemelor, sistemele particulare doar concretizând-o – hotărând ce anume să mişte (să schimbe în interior şi cu exteriorul) şi în ce direcţie.

26. Astfel, vedem că specific corpului uman apar diferite mişcări (schimbări) specifice: de oxigen, de hidrogen, de carbon, etc.

27. Am precizat că celula este elementul de bază al corpului fizic, dar după cum ştim este şi ea la rândul ei un sistem format din elemente specifice (molecule) formate la rândul lor din alte

elemente (atomi).

28. Astfel, la nivel fizic, se observă o circulaţie (mişcare) de celule, de molecule, de atomi în diferite combinaţii posibile, fiecare după legi specifice.

29. Atomul ca „element ultim” al sistemului fizic uman respectă legile moleculei, legile celulei, legile sistemelor specifice corpului fizic şi legile sistemului fizic ca ansamblu.

30. Vedem că cu cât un sistem este „mai mic” el este nevoit să respecte mai multe legi.

31. Problemele deci la nivel fizic apar datorită blocării circulaţiei materiei (celule, molecule, atomi, etc.), din cauza unor încălcări ale legilor specifice de către anumite elemente perturbatoare.

32. Sistemul fizic uman trebuie să respecte şi legile sistemelor ambientale din care face parte (trebuie să se adapteze la mediu: temperaturii, intemperiilor naturii, altor factori externi).

33. Pentru aceasta, el trebuie să efectueze acţiuni specifice (să-şi asigure îmbrăcăminte, încălţăminte, locuinţă, alte condiţii de apărare).

34. Când acţiunile specifice de adaptare la mediu nu sunt efectuate la timp apar semnalele de alarmă (frigul, durerea, căldura excesivă, etc.) care se menţin atâta timp cât armonia fizică nu este refăcută.

35. Corpul fizic este deci la rândul său un element în sistemul naturii care are propriile legi care trebuiesc respectate.

36. Dacă asigurăm adaptarea imediată a corpului fizic la schimbarea provenită din interiorul său prin asigurarea apei, oxigenului şi hranei corespunzătoare, precum şi la schimbarea provenită din mediul exterior prin asigurarea hainelor, locuinţei şi condiţiilor de apărare specifice (cu alte cuvinte dacă este împiedicată încălcarea de către elementele corpului fizic a legilor acestuia sau de către el a legilor sistemului naturii din care face parte), atunci la nivel fizic există armonie şi nu avem probleme.

37. Mai există o „necesitate fizică” mai mult sau mai puţin puternică pentru unii sau pentru alţii, dar care nu este exclusiv de natură fizică (deşi aici îşi are negreşit fundamentul) şi anume nevoia de reproducere, de perpetuare a speciei.

38. Şi aceasta este o lege (o acţiune specifică) care trebuie efectuată de sistemul fizic pentru a-şi putea menţine armonia.

(0.2 Sistemul energetic)

39. Pe lângă circulaţia materiei, în fiinţa umană circulă şi energia sub diferitele ei forme.

40. Astfel, sistemul energetic al fiinţei umane cuprinde sistemul bioelectric şi electromagnetic, sistemul „eteric” (cel pus în evidenţă de fotografiile Kirlian) sistemul caloric, sistemul cinetic, etc.

41. Există o strânsă legătură între armonia fizică şi cea energetică, având în vedere că o bună parte din sursa energiei se află în sistemul fizic (în materie): în hrană, în apă, în aer, etc.

42. Problemele (bolile) la nivelul sistemului energetic apar datorită împiedicării bunei circulaţii a acestor energii, datorită încălcării legii de către elementele sistemului energetic sau de către celelalte sisteme ale fiinţei umane (fizic, emoţional, mental, etc.).

43. Dizarmonia la nivelul energetic apare datorită proastei folosiri a acestor energii – ori sunt folosite în mod excesiv ajungându-se astfel la starea de epuizare, de stres, de „slăbire interioară” care lansează semnalele de alarmă aferente, ori nu prea sunt folosite şi atunci se acumulează într-o cantitate mai mult decât necesară bunei funcţionări a sistemului energetic.

44. Nefolosirea energiei datorată unor dezechilibre fizice, emoţionale sau mentale are ca şi consecinţă şi faptul că materia asimilată de sistemul fizic pentru a fi transformată în energie nu se mai transformă ci doar se depune (se depozitează) în structurile fizice, dând naştere obezităţii, cu bolile ce decurg din ea (legate de sistemul circulator, respirator, osos sau muscular).

45. Este deci necesar a se păstra un echilibru: să asigurăm energia necesară acţiunii doar în cantităţile necesare acesteia (nici mai mult nici mai puţin).

46. Energia este necesară pentru acţiune (pentru buna funcţionare a celorlalte sisteme umane).

47. De aceea când e necesară acţiunea trebuie să fie acolo şi energia, iar când acţiunea nu e necesară, nu e necesară nici energia.

48. Dizarmoniile pe plan energetic sunt deci datorate hiper-pasivităţii, respectiv hiper-activităţii, fiecare semnalizate de semnale specifice şi ducând la distrugere pe diferite planuri dacă nu se iau la timp măsurile necesare pentru refacerea armoniei (acţiunea în cazul surplusului de energie şi energizarea în cazul lipsei ei).

(0.3 Sistemul emoţional – comunicativ – perceptiv)

49. Schimbarea, mişcarea duce la interacţiunea dintre fiinţele umane şi dintre ele şi alte fiinţe.

50. Această interacţiune e necesar să fie armonioasă pentru a se putea păstra armonia la nivelul sistemului social şi a celui natural.

51. Indivizii umani, în calitatea lor de elemente componente ale sistemelor sociale şi naturale, trebuie să respecte legile acestor sisteme şi să conlucreze pentru asigurarea bunei lor funcţionări (şi astfel pentru atingerea scopurilor pe care şi le-au propus când au înfiinţat diferite sisteme sociale).

52. Oamenii deci, trebuie să se ajute între ei prin acţiuni specifice, pentru îndeplinirea cărora au nevoie mai întâi de o *comunicare eficientă* care să permită adaptarea în timp optim la schimbările necontenite cu care se confruntă sistemele sociale sau sistemul natural (ambianţa mediului natural specific).

53. Aşa cum în Sistemul fizic toate părţile componente interacţionează, comunică şi îşi satisfac reciproc nevoile lor şi ale sistemului printr-o conlucrare eficientă, tot la fel trebuie să se întâmple lucrurile şi între oameni ca elemente ale

sistemului social.

54. Lipsa unei comunicări eficiente şi sincere şi a întâlnirii între elemente la acest nivel duce la o proastă coordonare a mişcărilor elementelor şi deci la apariţia dizarmoniei sociale.
55. Societăţile sunt constituite de către oameni în primul rând pentru asigurarea armoniei la nivel fizico – energetic şi pentru asigurarea armoniei emoţional – mentale.
56. Dacă acestea nu sunt asigurate de o societate înseamnă că ea este dizarmonioasă (are legi rele sau legi bune care însă nu sunt respectate).
57. Lipsa de comunicare pe plan emoţional – afectiv se află în strânsă legătură cu proasta funcţionare a sistemului mental (psihic).
58. La nivelul Sistemului emoţional – comunicativ nevoia fundamentală ce trebuie satisfăcută este nevoia de senzaţii noi (auditive, vizuale, tactile, olfactive, gustative).
59. Ea apare datorită necesităţii de a respecta legea mişcării (vibraţiei) de care am mai pomenit la nivelul senzaţiei (percepţiei).

60. Deci, Sistemul emoţional – comunicativ este intim legat de percepţie şi senzaţie.
61. Cele cinci simţuri cu care este înzestrată fiinţa umană au rolul de a o ajuta să se orienteze şi să se integreze în sistemele din care face parte (sociale, naturale, etc.).
62. O comunicare bună cu mediul este dată de o percepţie justă şi corectă a acestuia, de o percepţie a schimbărilor care au loc în jurul nostru şi în interiorul nostru.
63. La nivel de simţuri putem vorbi de asemenea de o armonie a lor (de o armonie a sistemului perceptiv – emoţional – comunicativ).
64. Durerea şi plăcerea apar în mod specific la nivelul fiecărui simţ, durerea indicând că sistemul perceptiv respectiv este pe cale de a fi distrus (şi odată cu el şi alte sisteme: fizice, mentale, etc.) dacă nu se iau măsuri imediate; iar plăcerea indicând că sistemul uman se confruntă cu stimuli care refac sau contribuie la dezvoltarea armoniei sale de ansamblu.
65. Durerea se menţine până când nu este împiedicat să se mai manifeste elementul sau sistemul perturbator, iar plăcerea începe să se manifeste atunci când începe procesul de îndepărtare a dizarmoniei (semnalizate de durere) şi durează până la îndepărtarea definitivă a acesteia, după care încetează să se mai manifeste, lăsând loc semnalului de armonie (de pace, relaxare, linişte).
66. Pentru ca să apară semnalul plăcerii acesta trebuie să fie precedat în prealabil de cel al durerii (durerea arată o lipsă, plăcerea indică o acoperire a acelei lipse).
67. Aşadar la nivelul sistemului emoţional – comunicativ – perceptiv pentru a fi păstrată armonia e nevoie de :
- senzaţii şi percepţii noi (necesare pentru adaptarea la continuele schimbări la care este supus Sistemul Fiinţei Umane);
- percepţii plăcute sau armonioase (dovadă a păstrării sau refacerii armoniei diferitelor sisteme ale fiinţei umane);
- comunicare sinceră, deschisă, plină de prietenie şi iubire necondiţionată îndreptată spre celelalte fiinţe (umane sau de altă natură).
68. Acestea fiind satisfăcute apare armonia la nivel emoţional – comunicativ – perceptiv.

(0.4 Sistemul mentalului concret, analitic)

69. Pentru buna integrare a fiinţei umane în mediul înconjurător ea este dotată şi cu un sistem psihic (mental, raţional), care e legat de componenta comunicativă şi în special de limbaj (auditiv, vizual, tactil,etc.).
70. Gândul (ideea, conceptul, numele) este elementul de bază al sistemului psihic şi se supune şi el unor legi specifice.
71. Gândul apare ca o asociere perceptivă a unui sunet sau unei imagini cu o anumită percepţie specifică (de exemplu se asociază sunetul „masă” cu percepţia specifică a obiectului masă) astfel că raţionamentele (înşiruirile de gânduri) apar ca având în principal o natură descriptiv – constatativă a realităţilor percepute.
72. Gândirea deci se formează pe baza percepţiei, fiind o formă specifică a acesteia.
73. Sistemul psihic este deci un sistem de gânduri care se mişcă în interiorul său.
74. Mişcarea lor (acţiunea lor specifică) trebuie să urmeze anumite legi ale sistemului psihic, necesare pentru ca gândurile să poată conlucra şi asigura astfel armonia sistemului psihic şi a celorlalte sisteme umane pe care le coordonează.
75. Legea cea mai importantă a sistemului psihic este ca raţionamentele (gândurile) să reflecte realitatea aşa cum e ea şi nu deformat.
76. Această lege este specifică fiecărui sistem perceptiv, fiind esenţială în acţiunea de adaptare a sistemului fiinţei umane, din care sistemul perceptiv e doar o parte (partea de semnalizare a stării interne şi externe a sistemului).
77. Cu atât mai mult ea e necesar a fi respectată în cazul gândirii („percepţiei numelor”) având în vedere că funcţia principală a acesteia este percepţia (prevederea) efectelor acţiunilor actuale sau care urmează să fie efectuate (pe baza percepţiei actuale şi a celei trecute – a memoriei) asupra armoniei sistemului fiinţei umane.
78. Dacă această prevedere nu este corectă ea generează acţiuni greşite care duc în cele din urmă la distrugerea parţială sau totală a sistemului fiinţei umane sau a sistemelor din care ea face parte.
79. De aceea elementele perturbatoare în cazul sistemului psihic sunt raţionamentele greşite (previziunile false, „profeţi mincinoşi”), care nu reflectă realitatea aşa cum e ea, ci de o manieră denaturată, ducând astfel la acţiuni care adesea au efect distructiv asupra armoniei sistemului fiinţei umane sau sistemului social din care aceasta face parte.
80. Apariţia în psihic a acestor elemente perturbatoare este semnalizată prin senzaţia de suferinţă psihică (agitaţie, nelinişte, stres) care

apare şi se menţine în psihic atâta timp cât în acesta sunt lăsate să se deruleze astfel de raţionamente greşite.

81. Atunci este necesar să intervenim conştient pentru a corecta aceste raţionamente greşite (a le elimina din psihic).

82. Când vom reuşi să înţelegem care este greşeala de raţionament ce le caracteriza semnalele de suferinţă psihică care ni le semnalizau nu se mai manifestă (asupra acestor mecanisme psihice vom reveni ulterior spre a le detalia).

83. Rolul sistemului mental este deci să asigure pe baza informaţiei primite prin simţuri o corectă integrare a fiinţei umane în armonia sistemului universal; să genereze o mişcare care să se integreze perfect în această armonie.

84. Sistemul psihic înglobează **cinci sub-sisteme**:

- sistemul emoţional-perceptiv - comunicativ;
- sistemul mentalului concret, care are ca rol asigurarea integrării sistemului uman în sistemul universal pe un termen relativ scurt (raţionamentele lui trebuie să previzioneze corect efectele acţiunilor proprii pe o perioadă relativ scurtă de timp – de la câteva momente până la câteva luni sau ani);
- sistemul cauzal, existenţial – filosofic, care are rolul de a ghida acţiunile pe termen lung (de la câteva luni în sus), prin previzionarea efectelor acţiunilor proprii departe în timp (mergând până la zeci de ani sau chiar pentru toată viaţa);
- sistemul intuiţional, care are rolul de a înţelege realitatea din spatele aparenţelor şi de a previziona mersul lucrurilor pentru eternitate, prin descoperirea pârghiilor ce ghidează existenţa şi non-existenţa sub toate formele ei;
- sistemul volitiv (al dorinţelor), care motivează şi ghidează activitatea întregului sistem al fiinţei umane.

85. Sistemul mentalului concret are rolul de a genera atitudini, raţionamente corecte, care să permită integrarea în armonia naturii pe termen scurt, în viitorul imediat.

86. Ultimele patru tipuri de sub-sisteme psihice (pe care le putem numi sisteme mentale) au manifestări specifice, dar toate generează acţiuni, care se vor vedea ulterior dacă duc sau nu la o mai mare armonizare a fiinţei umane.

87. Gândurile (raţionamentele) specifice, din cele patru sisteme mentale, care ne integrează cel mai bine în armonia sistemului (care previzionează cel mai bine efectul acţiunilor diferitelor sisteme) sunt cele pe care trebuie să le folosim dacă vrem să evităm durerea (ca semnal de alarmă) şi distrugerea parţială sau totală a sistemului uman propriu.

88. Astfel, de exemplu, în ceea ce priveşte sistemul mentalului concret trebuie eliminate din el acele raţionamente greşite (cum sunt de exemplu cele şapte mari raţionamente greşite specifice orgoliului, mâniei, fricii, tristeţii, lenei, lăcomiei şi desfrâului), care denaturează realitatea şi împiedică armonizarea optimă a fiinţei umane.

89. Această eliminare se face prin analiza atentă a tuturor raţionamentelor pe care le avem la un moment dat (prin autoobservare), pentru a identifica care dintre ele reflectă corect realitatea şi care o denaturează.

90. Acest proces de autoobservare şi autoanaliză este esenţa procesului de armonizare individuală psihică cognitivă şi informaţională.

(0.5 Sistemul cauzal, existenţial – filosofic)

91. Elementele acestui sistem sunt raţionamentele care previzionează evoluţia evenimentelor pe perioade lungi de timp.

92. În măsura în care aceste raţionamente sunt corecte sistemul cauzal este armonios.

93. Raţionamentele corecte pe termen lung se manifestă sub forma Idealurilor: idealul Binelui, Adevărului şi Frumosului; idealul Iubirii necondiţionate, al Cunoaşterii sub toate formele ei (implicând idealurile Clarităţii, Coerenţei şi Integralităţii Cunoaşterii proprii respectiv sociale) şi al Puterii de a stăpâni şi controla circumstanţele (interioare şi exterioare); idealul Libertăţii, al Unităţii cu toate fiinţele şi al Dreptăţii; precum şi idealul Absolutului (al perfecţionării, desăvârşirii, progresului).

94. În momentul în care omul nu este ghidat pe termen lung de toate aceste idealuri deopotrivă, în sistemul său cauzal apare un semnal specific de alarmă, care se manifestă sub forma unei suferinţe psihice specifice (debusolare, pesimism, delăsare, stres, dezorientare etc.), care arată că nu are o raportare corectă la evoluţia pe termen lung a evenimentelor - că pe termen lung el îşi pune în pericol armonia proprie.

95. Pentru majoritatea oamenilor actuali sistemul cauzal este plin de confuzii, de iluzii, de raţionamente greşite.

96. În acest sistem se lucrează cu realităţi abstracte (idei şi concepte) accesibile numai printr-o cugetare profundă asupra pârghiilor existenţei.

97. Greşeala (boala) cea mai frecventă care apare în cadrul acestui sistem este acceptarea neverificată şi promovarea fanatică a unor dogme şi credinţe sociale, religioase, filosofice şi constă deci în a crede, în a fi convinşi că ştim ceva, că cunoaştem în mod serios o realitate sau alta atunci când noi de fapt nu am verificat prin percepţie directă realitatea în cauză.

98. Eliminarea din sistemul cauzal a idealurilor greşite (care conduc la distrugerea proprie în cele din urmă) cum sunt: Răul, Minciuna, Urâtul, Ura, Ignoranţa, Slăbiciunea, Înlănţuirea, Injustiţia şi Dezbinarea, etc. se face prin analizarea atentă a raţionamentelor care le susţin, pentru a vedea unde sunt greşite, pentru a înţelege şi conştientiza în profunzime de ce acţiunile pornite din astfel de raţionamente greşite nu vor conduce la ceea ce aşteptăm: întărirea armoniei proprii, ci dimpotrivă la distrugerea ei.

99. Pentru a elimina raţionamentele greşite legate de dogme şi credinţe neverificate e necesar să conştientizăm că dintre cele *trei surse principale*

de cunoaştere pe care le deţinem - percepţia directă a fenomenului cercetat, raţionamentul şi mărturia - singura demnă cu adevărat de o relativă încredere este doar percepţia directă, iar raţionamentul şi mărturia trebuie să fie doar ghiduri care ne arată cum să facem pentru a percepe noi înşine în mod direct fenomenele cercetate.

100. Persistenţa în raţionamentele greşite specifice diferitelor dogme şi credinţe poate să apară doar dacă dăm o importanţă nejustificată raţiunii şi mărturiei, ca surse ale cunoaşterii, în raport cu percepţia directă.

101. Este armonios integrat la nivel cauzal doar cel care vorbeşte şi susţine în sine ca fiind certe doar acele lucruri percepute de el în mod direct (neintermediate de nici o mărturie sau raţiune străină lui), iar informaţiile provenite prin mărturie şi raţiune, după ce le triază (pe baza cunoaşterii dobândite anterior prin percepţie directă), le ia în considerare pentru viitoarele sale acţiuni doar pentru a le verifica, pentru a le accesa prin percepţie directă.

102. „Boala" la nivel cauzal, raţionamentele greşite la acest nivel pot să apară doar dacă sunt susţinute ca fiind realităţi adevărate cu certitudine acele realităţi posibile sau imposibile, probabile sau improbabile, pe care însă nu le-am verificat în prealabil prin multiple percepţii directe supuse unei metodologii ştiinţifice adecvate.

(0.6 Sistemul intuitiv)

103. Există o realitate absolută care se manifestă în relativul creaţie lăsându-şi amprenta peste tot în aceasta.

104. Problemele legate de existenţa pe termen nedeterminat necesare a fi rezolvate pentru a ne ghida acţiunile în mod armonios pentru eternitate sunt specifice sistemului intuitiv şi trebuie rezolvate la acest nivel.

105. Raţionamentele greşite la acest nivel constau în a considera că înţelegem realitatea sau vreun element al ei (spaţiul, timpul, percepţia, durerea, sistemul, mişcarea etc.) în profunzime, neluând în considerare faptul evident că existenţa în esenţa ei este şi continuă să fie un mister abisal.

106. Aceste raţionamente greşite pot fi eliminate din sistemul intuitiv doar dacă medităm profund în mod continuu şi neîntrerupt o anumită perioadă de timp asupra unor aspecte particulare ale realităţii, vieţii, existenţei, percepţiei, gândirii etc., pentru a aduce mintea la a înţelege şi conştientiza în profunzime misterul de esenţă în care este cufundată creaţia.

107. Această concentrare profundă duce la distrugerea tuturor raţionamentelor greşite de natura celor precizate mai sus şi permite simţirea intuitivă (supra – raţională, non –lingvistică) a eternităţii, a infinitului, a imuabilului, a ceea ce este, a absolutului în sânul căruia se manifestă întregul sistem al existenţei, permiţând astfel o integrare optimă în acesta.

(0.7 Sistemul volitiv, al dorinţelor şi necesităţilor)

108. Sistemul volitiv este intim relaţionat cu toate celelalte trei manifestări ale sistemului mental, cuprinzând tot ceea ce determină acţiunile noastre.

109. Sistemul uman e supus aşa cum am mai spus acelei legi naturale a mişcării, deci trebuie să se mişte în direcţiile necesare păstrării armoniei proprii.

110. Dacă această mişcare de adaptare la schimbarea continuă care este în noi şi în jurul nostru nu se mai realizează, mai devreme sau mai târziu sistemul nostru se va distruge.

111. Voinţa de acţiune provine deci din voinţa de existenţă.

112. La fel cum am spus că a fi şi a fi în sistem e tot una, la fel a fi şi a acţiona e tot una din punct de vedere a existenţei pe care noi o cunoaştem.

113. Nu este nimic care să fie (de o existenţă similară cu a noastră) şi să nu se mişte într-o direcţie potrivită cu legile naturii.

114. În cadrul sistemului volitiv elementele de bază sunt dorinţele conştiente şi instinctele (dorim să facem ceva sau dorim să nu facem ceva).

115. Ceea ce dorim să facem sau să nu facem poate fi bun sau rău.

116. Avem dorinţe „bune" atunci când dacă le punem în practică menţinem şi mărim armonia sistemului propriu (pe diferitele sale nivele) şi armonia sistemului social şi natural şi „rele" în caz contrar - când distrugem aceste armonii.

117. Dorinţele „rele" apar sub forma raţionamentelor greşite din mentalul concret sau din cauzal şi intuitiv şi sunt semnalizate de o suferinţă psihică specifică (caracterizată prin nelinişte, agitaţie, stres sau delăsare, apatie etc.).

118. Dacă luăm în considerare acest semnal, de îndată ce apare, putem fi convinşi că exact în acel moment în sistemul mental concret, în cauzal sau în intuitiv se desfăşoară raţionamente greşite îndreptate spre distrugerea armoniei sistemului propriu şi pornind de la această constatare putem începe a căuta şi identifica greşelile specifice acestor raţionamente şi astfel a le corecta şi elimina din psihic.

119. Observăm astfel că fiinţa umană are şapte sisteme de bază care este necesar a fi armonizate fiecare în parte şi toate împreună prin mecanisme specifice.

3. Etica Armoniei

1. Etica Armoniei (EtiAr-ul) cuprinde în sfera sa de manifestare toate acele procese, stări, fenomene şi acţiuni (toată teoria/ ştiinţa şi practica/ tehnica) care se îndreaptă (direct sau indirect) în direcţia *armonizării* sistemice (/armonizării fiecărui sistem component) a (/al) Individului, Societăţii şi Întregului (Naturii/ Cosmosului/ Universului).

2. Etica Armoniei (EA) are deci ca şi obiectiv atingerea stării de Armonie pentru fiecare sistem fiinţial, adică atingerea pentru fiecare astfel de sistem a unei stări cât mai profunde de echilibru existenţial (concordie), acord (acordare) şi împăciuire (bună înţelegere, pace, unitate) cu sine însuşi şi cu celelalte sisteme fiinţiale.

3. Ţelul ei constă în potrivirea desăvârşită a elementelor fiecărui Întreg Individual, Social şi Natural astfel încât odată armonizate toate acestea să poată vieţui în beatitudine.

4. Valorile şi principiile morale de acţiune pe care le propune EA sunt îndreptate la nivel personal în direcţia *Armonizării Individuale (AI/AI-zării)* prin acţiuni specifice fiecăreia din componentele individului.

5. Vorbim astfel de:

- o *Armonizare (individuală) Fizică* (AIF/AF) - specifică componentei fizico-energetice – ale cărei caracteristici sunt detaliate de Mişcarea Trans-Religioasă în cadrul proceselor sale educativ-formative (vezi Facultăţile de Studii Trans-Religioase şi Zetrianul);
- şi respectiv de o *Armonizare (individuală) Psihică* (AIP/ AP) pe fiecare din cele 5 subsistemele ale psihicului – al cărei demers este detaliat în mare în cartea de faţă.

6. În cadrul Armonizării (Individuale) Psihice vorbim de două mari componente:

- de o *Armonizare Psihică Informaţională* (API /API-ere/ *APInf-erare*) orientată în sensul acumulării cantitative a informaţiei necesare (de pe oricare din cele 7 Raze ale Cunoaşterii Universale) pentru orientarea optimă în manifestare şi pentru realizarea procesului de Armonizare Sistemică în ansamblul său şi pe fiecare din componentele sale;
- şi respectiv de o *Armonizare Psihică Cognitivă* (APC/ *APCog-nare*) îndreptată în direcţia armonizării cognitive, a creşterii calitative a informaţiei deţinute (a coerenţei, clarităţii, corectitudinii acesteia, etc.) specifice fiecăruia din cele 5 subsisteme psihice (emoţional - perceptiv - comunicativului; mentalului concret - analitic; celui abstract - cauzal; celui intuitiv şi celui volitiv).

7. *Armonizarea Socială* (AS/ ASo-re/ *ASo-rizarea*) se face pe două mari componente:

- cea *fizico-energetico-materială* (ASFEM/ ASFEM-are);
- şi cea *administrativ - organizatorică* (ASAO/ ASAO-rare) fiecare din ele cuprinzând aspecte cantitative şi calitative (informaţionale şi cognitive) specifice fiecărui aspect al celor 7 Raze manifestate la nivel social.

8. Fundamentele acestor măsuri de armonizare socială sunt detaliate în prezenta carte, în Manifestul Mişcării Trans-Religioase precum şi în diferitele activităţi administrativ-educativ-formative desfăşurate de Mişcarea Lisaniană în Sanctuarele sale şi în afara lor.

9. Însă formele lor concrete de manifestare se adaptează şi se perfecţionează continuu în funcţie de circumstanţe şi împrejurări specifice, prin participarea activă, profund discriminativă şi benefic - creativă a Oamenilor Liberi şi a Fraţilor Creatori de pretutindeni.

10. *Armonizarea Întregului* (cu Întregul – IntAr) constă într-o integrare armonioasă (IntA-nire/ IntA-nizare) în/ cu fiecare din aspectele manifestate ale acestuia: cu mediul natural (cu componentele sale minerale, vegetale, animale, climatice, etc. - Intanire Naturală); cu mediul cosmic (Intanizare Cosmică) şi cu fiecare din fiinţele, stările şi fenomenele existente în manifestare (Intare Fiinţială).

11. Prin *armonizarea* unui sistem înţelegem procesul de adaptare/ refacere a armoniei lui după ce aceasta a fost perturbată prin contactul cu schimbarea.

12. Deasemenea conceptul de armonizare cuprinde şi sensul de menţinere a armoniei sistemului odată ce aceasta este atinsă.

13. Şi nu în ultimul rând prin armonizare înţelegem şi procesul de dezvoltare/ perfecţionare a unui Sistem.

14. Pentru fiecare Sistem Fiinţial vorbim deci de:

- o armonizare-refacere (AR/ *Are-zare*);
- de o armonizare-menţinere (AM/ *Ame-nare*);
- şi de o armonizare-dezvoltare (AD/ *ADe-izare*).

15. Aceste trei tipuri de armonizare sunt doar faţete ale unuia şi aceluiaşi proces care în întregul său are ca unic scop deplasarea cu hotărâre şi fermitate în direcţia manifestării plenare în existenţă a Armoniei Sistemului.

4. Etapele Adeizării Sistemelor

1. Prin procesul de armonizare-dezvoltare (AD/ Adeizare sau de dezvoltare-armonizare – DA/ *DA-izare*) a unui sistem se realizează:

1.1- pe de o parte în principal creşterea numărului de elemente componente ale acelui sistem (respectiv uneori reducerea lor) – aceasta este armonizarea-dezvoltarea *cantitativă* (ADCan/ ADCan-area/ *DACan-izarea*);

1.2- iar pe de altă parte organizarea superioară, creşterea eficienţei interacţiunii dintre elementele sale (armonizarea-dezvoltarea *calitativă* (ADCal/ *ADCal-izarea*).

Aceasta presupune nu doar reorganizarea superioară a elementelor existente ci şi *iniţierea* unui proces de micşorare a numărului lor (prin eliminarea celor neutile şi dăunătoare armoniei sistemului) sau după caz mărirea numărului lor (prin adăugarea unor elemente care întăresc armonia întregului) – proces realizat prin armonizare-dezvoltare cantitativă.

2. Ambele procese au ca ţintă dobândirea capacităţii de atingere a scopurilor pe care şi le propune spre realizare sistemul (îndreptate înspre Armonie) mult mai uşor, mult mai repede şi mult mai eficient.

3. Deci, putem aprecia gradul de Adeizare (de armonizare-dezvoltare) a unui sistem - în comparaţie cu starea lui dintr-un moment anterior de timp sau cu alte sisteme existente în acel moment (de aceeaşi natură ca şi a lui) - în funcţie de capacitatea lui de a-şi atinge scopurile mult mai repede şi mult mai uşor decât o făcea înainte sau decât o fac alte sisteme similare lui.

4. Prin analogie cu etapele de armonizare-dezvoltare ale sistemului fiinţei umane recunoscute în genere de psihologie, putem identifica în orice sistem trei etape ale Adeizării (armonizării-dezvoltare):

4.1- *copilăria sistemului* – când sistemul are puţine elemente componente, care nu se coordonează încă suficient de bine între ele şi astfel de cele mai multe ori au nevoie de asistenţa elementelor altor sisteme sau a altor sisteme pentru a-şi menţine existenţa şi pentru a-şi atinge diferite scopuri.

4.2- *adolescenţa sistemului* – când numărul elementelor sistemului creşte şi de asemenea creşte capacitatea de coordonare dintre ele şi astfel nevoia de asistenţă din partea altor sisteme se reduce considerabil.

4.3- *maturitatea sistemului* – când numărul elementelor sistemului este optim (nici mai mult nici mai puţin decât este necesar pentru funcţionarea lui la parametrii optimi) iar coordonarea şi organizarea elementelor este foarte eficientă.

5. În cazul acestui stadiu al Adeizării, sistemul are o autonomie destul de pronunţată faţă de celelalte sisteme (în comparaţie cu stadiile anterioare de armonizare-dezvoltare), de a căror ajutor mai are nevoie doar foarte rar.

6. În procesul de Adeizare a unui Sistem, putem observa că ceea ce se întâmplă de fapt este un proces de creştere a gradului său de independenţă faţă de alte sisteme (această independenţă însă nu va fi niciodată decât relativă) şi o reducere a nevoii de a fi ajutat de către celelalte sisteme pentru asigurarea propriei existenţe şi atingerea celorlalte scopuri pe care şi le propune.

7. Bineînţeles că în cadrul Sistemului Sistemelor (Întregului/ Universului) nu putem vorbi de independenţă absolută, deoarece toate sistemele sunt legate între ele în mod mai mult sau mai puţin evident - dar putem vorbi de o independenţă mai mare sau mai mică, mai pronunţată sau mai redusă.

8. Cu cât un sistem este mai matur, cu cât este mai puţin dependent de ajutorul expres al celorlalte sisteme - cu atât el se poate armoniza mai uşor, mai repede şi mai bine, reducând astfel la minim perioadele de dizarmonie cu care se va confrunta inevitabil.

9. În legătură cu procesul Adeizării Sistemelor trebuie să mai precizăm că opusul acestui proces este procesul de *dezarmonizare/ regresie*, (*DezaReg-are*) prin care numărul elementelor utile (favorabile armonizării) sistemului descreşte şi organizarea şi coordonarea dintre elementele existente devine mai slabă şi mai puţin eficientă decât era înainte.

10. Odată ce un sistem atinge Maturitatea, el trebuie să facă eforturi continue pentru a şi-o putea menţine – altfel regresează la starea de adolescenţă sau chiar de copilărie, deşi nu în acelaşi mod, ci într-un mod specific – de aceea starea de regres o vom numi de „bătrâneţe", care este similară sub anumite aspecte cu cea de copilărie şi adolescenţă, dar se şi deosebeşte de acestea sub altele.

11. De asemenea, pe lângă pericolul regresului, care pândeşte mereu starea unui sistem, în el se mai poate manifesta şi *stagnarea* din dezvoltare la nivelul copilăriei sau al adolescenţei – cu consecinţele de rigoare.

5. Adeizarea Psihică

1. Sistemul Psihic este caracterizat şi el de un proces de Adeizare specific (procesul de Adepizare), care poate fi înfrânat sau oprit de procese de stagnare sau regresie psihică (StaP-are/ RegPsi-e) şi care se manifestă în principal pe două nivele:

- *nivelul informaţional*
- *şi nivelul cognitiv.*

2. Putem vorbi deci (evident tot în mod strict didactic) de existenţa a două subsisteme (subsistemul informaţional şi subsistemul cognitiv), ce caracterizează pe ansamblu sistemul psihic şi respectiv fiecare din cele cinci subsisteme ale lui (sistemul emoţional – perceptiv – comunicativ, sistemul mentalului concret, sistemul mentalului existenţial – filosofic, sistemul mentalului intuitiv şi sistemul mentalului volitiv).

3. Percepţiile, emoţiile, gândurile, etc. sunt elemente ale sistemului psihic şi formează împreună partea lui informaţională, iar legăturile dintre percepţii, gânduri, etc. (anume raţionamentele, cogniţiile) formează partea lui cognitivă.

4. În cadrul procesului de *Adepizare* (de armonizare-dezvoltare psihică - ADeP-izare) avem deci:

- un proces de *Dapinferare* (de dezvoltare-armonizare psihică informaţională - DAPI/ DAPInf-erare) prin care se adună cât mai multe informaţii (percepţii, raţionamente) despre aspectele cu care intrăm în contact;

– şi un proces de *Dapcognare* (de dezvoltare-armonizare psihică cognitivă - DAPC/ DAPCog-nare) prin care informaţiile adunate sunt organizate în mod eficient, sunt coordonate şi armonizate între ele, astfel încât legăturile care se realizează între informaţiile existente (raţionamente, cogniţii), când se manifestă, să permită o armonizare superioară a sistemului fiinţei umane.

5. Observaţie: despărţirea în sistem informaţional, respectiv sistem cognitiv este după cum am mai precizat doar una cu scop didactic şi nu e o despărţire strictă.

6. Ca informaţii primite în sistemul psihic sunt evident considerate şi diferite raţionamente, cogniţii, judecăţi, etc. – precizăm doar că procesul prin care conştientul analizează, ordonează şi susţine aceste raţionamente sau altele noi, procesul prin care aceste raţionamente (percepţii, judecăţi, etc.) sunt ordonate şi capătă o coerenţă şi o eficienţă superioară îl considerăm ca fiind proces de Dapcognare (de dezvoltare-armonizare psihică cognitivă).

7. Deci, la nivel informaţional percepţiile, gândurile, raţionamentele sunt cele care cresc *cantitativ* prin dezvoltare-armonizare informaţională, iar la nivel cognitiv înregistrăm o creştere *calitativă,* o organizare mai coerentă, mai eficientă şi mai utilă a acestor informaţii (raţionamente), astfel încât armonia sistemului fiinţei umane să poată fi menţinută mai uşor.

8. Această creştere calitativă poate să presupună pe lângă reorganizarea informaţiilor existente şi o creştere sau o micşorare cantitativă, după caz, a lor.

9. Dacă prin procesul de Dapinferare acumulăm cantitativ informaţii tot mai multe legate direct sau indirect de aspectele cu care intrăm în contact (şi astfel cu care trebuie să ne armonizăm), prin procesul de Dapcognare realizăm un proces calitativ prin care selectăm (organizăm) aceste informaţii după diferite criterii, le verificăm corectitudinea, căutăm să stabilim legături coerente şi necontradictorii cu celelalte informaţii pe care le avem despre realitate şi stabilim care dintre aceste informaţii sunt necesare şi suficiente pentru realizarea unei armonizări optime cu aspectul cercetat.

10. Procesul de Dapinferare presupune deci acumularea de informaţii în legătură cu diferitele aspecte ale realităţilor cu care intrăm în contact (sociale, economice, politice, religioase, psihologice, filosofice, ştiinţifice, artistice, etc.), pentru a putea să ne adaptăm optim acestor realităţi şi astfel să ne putem păstra armonia proprie la contactul cu ele.

11. *În cadrul procesului de Dapinferare identificăm trei stadii:*

11.1- *copilăria informaţională* - stadiu în care avem date destul de puţine în legătură cu diversele aspecte ale realităţii, iar această lipsă de informaţii ne împiedică să cunoaştem aceste aspecte - şi astfel nu putem să ne armonizăm în mod optim cu ele.

Pentru depăşirea acestui nivel se impune un proces susţinut de asimilare de informaţii, din cât mai multe surse de încredere, despre realităţile contactate.

11.2- *adolescenţa informaţională* - stadiu în care faţă de cel precedent cantitatea de informaţii a crescut simţitor, fără însă a fi suficientă pentru a ne face o părere cât de cât conturată asupra a ceea ce studiem.

Dacă în stadiul copilăriei informaţionale folosim în general informaţii bazate în special pe mărturiilor altora, în „adolescenţă” începem să studiem, să adună informaţii despre fenomenele cercetate, preponderent prin observaţie personală directă.

11.3- *maturitatea informaţională (MI)* - în care cantitatea de informaţii este suficient de consistentă şi de cuprinzătoare pentru a putea înţelege pe baza ei aspectele cercetate şi astfel a ne putea adapta optim lor.

12. Desigur că informaţia adunată trebuie, cum am mai precizat, să sufere şi o transformare calitativă – să fie organizată şi sistematizată

coerent şi necontradictoriu prin procesul de Dapcognare (de dezvoltare-armonizare psihică cognitivă).

13. Aceste două procese (cel de Dapinferare şi cel de Dapcognare) merg mână în mână: degeaba atingem maturitatea informaţională într-un domeniu (în legătură cu un aspect al realităţii cum ar putea fi de exemplu religia, filosofia, politica, economia, etc.), dacă simultan nu realizăm şi o maturitate cognitivă în acel domeniu.

14. Putem avea toate informaţiile necesare pentru a înţelege un aspect al realităţii, dar dacă nu ştim să le organizăm coerent şi necontradictoriu după ce le-am sortat pe cele corecte şi esenţiale, înţelegerea ne va scăpa printre degete.

15. Vorbim deci şi de *trei stadii ale procesului de Dapcognare*:

15.1- *copilăria cognitivă* - în care indiferent de cantitatea de informaţii pe care o deţinem, nu le sistematizăm, nu le verificăm, nu le triem după criterii de eficienţă, nu facem o analiză amănunţită a lor pentru a elimina contradicţiile ce le caracterizează şi astfel a le aşeza într-o structură informaţională coerentă.

În acest stadiu, de obicei aşteptăm ca alţii să facă pentru noi aceste procese de analiză, verificare, sinteză, sistematizare, organizare, etc. – suntem dependenţi de soluţiile pe care ni le propun alţii.

15.2- *adolescenţa cognitivă* - stadiu în care începem să sistematizăm şi să analizăm informaţiile pe care le deţinem cu sau fără ajutor extern.

În acest stadiu încă lucrăm pentru a înţelege informaţiile – ele încă nu sunt suficient de bine organizate pentru a putea fi folosite cu maximum de eficienţă.

15.3- *maturitatea cognitivă (MC)* – în acest stadiu informaţiile pe care le deţinem sunt analizate, verificate, organizate, sistematizate, etc., astfel încât ajungem să înţelegem destul de bine aspectele cercetate şi astfel putem să ne armonizăm optim sistemul propriu, cu diferitele lui manifestări.

16. Atingerea maturităţii informaţionale şi cognitive în legătură cu diferitele aspecte ale realităţii (psihologice, filosofice, religioase, ştiinţifice, politice, economice, artistice) nu este un scop în sine, ci doar un mijloc pentru dobândirea unei capacităţi superioare de armonizare cât mai rapidă şi mai eficientă cu diferitele aspecte cu care intrăm în contact, pentru a ne putea astfel păstra existenţa şi a ne realiza apoi diferitele scopuri pe care ni le propunem spre a le atinge.

17. *Maturitatea Psihică (MP – starea de MatPsi)* în legătură cu aceste aspecte apare când se realizează simultan maturitatea informaţională şi cea cognitivă în legătură cu ele şi este caracterizată de:

- dobândirea unei independenţe crescute în ce priveşte capacitatea de realizare a propriei armonizări (dependenţă redusă faţă de ajutorul celorlalte sisteme pentru realizarea acesteia);
- întemeierea acţiunilor desfăşurate doar pe experienţa şi raţiunea proprie şi foarte puţin pe mărturiile altora;
- dobândirea unei mari puteri de concentrare şi a unei mari încrederi în sine şi în forţele proprii;
- dobândirea unui sentiment de stăpânire a situaţiei care îndeamnă la luarea iniţiativei, la a acţiona cu precizie şi fără şovăială, la a prelua controlul asupra desfăşurării evenimentelor spre a le îndrepta în direcţia dorită;
- dobândirea unei uşurinţe de a impune un punct de vedere şi de a controla desfăşurarea unei discuţii, a unui discurs, a unei acţiuni de grup;
- dobândirea unei viziuni de ansamblu a diferitelor aspecte ale fenomenului cercetat (în legătură cu care deţinem maturitatea psihică), în care fiecare detaliu important este cunoscut, fiind anterior în mod amănunţit studiat – lucru care face ca cineva care a dobândit maturitatea psihică în legătură cu un anumit aspect al realităţii să dea impresia că „are răspuns la toate întrebările”;
- obţinerea unei capacităţi de adaptare spontană şi relaxată la manifestarea unor aspecte particulare a fenomenelor în legătură cu care a dobândit maturitatea psihică;
- realizarea unei viziuni de ansamblu, care uneşte aspecte aparent disparate sau contradictorii şi desparte lucruri aparent legate între ele sau aparent necontradictorii, fapt făcut posibil de analiza şi identificarea legăturilor mai subtile dintre informaţiile deţinute.

18. *Putem vorbi deci de exemplu de o maturitate psihică:*

18.1- *psihologică (MPPsi/ starea de MaPPs-ara)* – caracterizată:

- de o maturitate informaţională psihologică (deţinem informaţii extinse, multiple, din diferite surse în legătură cu modul de funcţionare şi construcţie a sistemului psihic)
- şi de o maturitate cognitivă psihologică (informaţiile deţinute sunt analizate, verificate, sistematizate, organizate, etc. – de asemenea sunt realizate şi conştientizate legăturile dintre ele cu implicaţiile lor şi sunt identificate acele informaţii utile (necesare şi suficiente) pentru armonizarea optimă a sistemului psihic, fiind folosite în mod curent şi conştient în acest scop;

18.2- *religioasă (MPR/ starea MaPRe-na)* - caracterizată:

- de o maturitate informaţională religioasă (sunt deţinute informaţii extinse despre diferite religii ale lumii în legătură cu diferite aspecte ce le caracterizează: ritualuri, organizare ierarhică, construcţia locaşurilor de cult, etc. şi în legătură cu viziunea lor specifică pe care o au în legătură cu diferite aspecte ale realităţii: viaţa, moartea, schimbarea, „mântuirea”, scopul, virtutea, viciul etc.)
- şi de o maturitate cognitivă religioasă (informaţiile deţinute sunt organizate şi sistematizate, este verificată veridicitatea lor, sunt identificate şi conştientizate contradicţiile dintre ele, sunt identificate aspectele comune ale acestor

informaţii, sunt identificate informaţiile necesare şi suficiente pentru a putea realiza o armonizare optimă cu aspectele religioase cu care intrăm în contact, şamd.).

Maturitatea psihică religioasă ne permite să înţelegem în profunzime fenomenul religios şi să-i stăpânim manifestările, să înţelegem legăturile profunde şi deosebirile dintre diferite religii, rolul acestora în societate, în istorie, în armonizarea psihică, filosofică, economică, artistică, etc. a individului care le practică.

18.2.1 *Observaţie:* bineînţeles că aşa cum putem vorbi de o maturitate psihică psihologică, religioasă, filosofică, etc., la fel putem vorbii şi de o copilărie sau de o adolescenţă psihică psihologică sau religioasă..., având caracteristicile menţionate atunci când am vorbit de copilăria şi adolescenţa informaţională şi cognitivă, adaptate însă aspectului considerat (psihologiei, religiei, filosofiei, ...).

18.3- *filosofică (MPF/ starea MaPFi-nara)* – caracterizată:

- de o maturitate informaţională filosofică (cunoaştem mai multe păreri distincte şi întemeiate în legătură cu diferite subiecte specifice filosofiei: unitatea, pluralitatea, substanţa, divinitatea, procesul creaţiei, adevărul, omul, scopul, sensul, virtutea, viciul, cunoaşterea, comunicarea, şamd.)
- şi de o maturitate cognitivă filosofică (informaţiile deţinute sunt organizate, sistematizate, verificate prin noi înşine – prin experienţă şi raţiune proprie – sunt identificate legăturile şi contradicţiile dintre ele, sunt identificate acele informaţii (raţionamente, judecăţi) cu conţinut filosofic necesare şi suficiente pentru a ne armoniza diferitele nivele ale fiinţei (de exemplu pentru armonizarea sistemului intuitiv, sau volitiv, sau emoţional – perceptiv, sau existenţial – filosofic);

18.4- *ştiinţifico-tehnică (MPST/ starea MaPST-a)* – caracterizată:

- de o maturitate informaţională ştiinţifico – tehnică (avem informaţii consistente, din diferite surse, în legătură cu mecanismele de funcţionare a diferite fenomene ce caracterizează realitatea)
- şi de o maturitate cognitivă tehnico – ştiinţifică (informaţiile deţinute sunt sistematizate, verificate etc., sunt selectate acele informaţii necesare şi suficiente pentru a ne putea armoniza în legătură cu diferite manifestări ale ştiinţei şi tehnicii, etc.);

18.5- *economică (MPE/ starea de MaPEcon)* – caracterizată:

- de o maturitate informaţională economică (deţinem informaţii multiple şi consistente în legătură cu mecanismele de funcţionare (reale sau posibile) în general şi în particular, a diferitelor fenomene/ aspecte economice: proprietatea, munca, piaţa, cererea, oferta, banii, băncile, sistemul fiscal, costurile, veniturile, profitul, salariile, şamd.)
- şi de o maturitate cognitivă economică (informaţiile deţinute sunt sistematizate, verificate, analizate în amănunţime şi astfel sunt identificate şi folosite acele informaţii necesare şi suficiente pentru a ne putea armoniza rapid şi eficient la nivel economic – de satisfacere a nevoilor fiziologice şi de dobândire a suportului material necesar pentru satisfacerea celorlalte nevoi);

18.6- *politică (MPPo / starea de MaPPo)* – caracterizată:

- de maturitate informaţională politică (deţinem informaţii consistente despre diferitele feluri de organizare politică şi administrativă reale (experimentate de diferite societăţi) sau posibile - propuse de diferiţi gânditori politici)
- şi de o maturitate cognitivă politică (informaţiile pe care le avem sunt organizate, sistematizate, analizate, e verificată veridicitatea lor prin experienţă şi gândire proprie şi astfel sunt identificate şi folosite acele informaţii, de natură politică, necesare şi suficiente pentru a putea realiza armonizarea politică şi administrativă a societăţilor din care facem parte sau cu care intrăm în contact);

18.7- *artistică (MPA / starea de MaPA)* – caracterizată:

- de maturitate informaţională artistică (suntem la curent cu diferitele manifestări artistice – muzicale, ale artelor plastice, ale artelor verbului scris şi vorbit, şamd.)
- şi de o maturitate cognitivă artistică (sistematizăm, analizăm, medităm asupra acestor manifestări şi a altor manifestări ale existenţei şi creăm astfel noi înşine noi valori artistice);

18.8- *etc.*

***

19. Pentru realizarea unei armonizări superioare a sistemului fiinţei proprii e necesară dobândirea pe cât posibil a tuturor acestor maturităţi psihice precizate mai sus (a tuturor stărilor enumerate).

20. Aceasta este ţinta spre care ne e util să tindem de căutăm armonia proprie şi implicit armonia socială.

21. E important să conştientizăm - în legătură cu aspectele realităţii mai sus menţionate - în ce stadiu al procesului de Adeizare Psihică ne aflăm în acest moment şi dacă constatăm că încă nu am dobândit maturitatea psihică în legătură cu unul sau mai multe din aceste aspecte să purcedem cu hotărâre în această direcţie – acest demers este evident în interesul nostru imediat.

22. Este de asemenea evident că odată dobândită maturitatea psihică în legătură cu un aspect sau altul al realităţii, este necesară apoi realizarea unui proces continuu de susţinere a acestei maturităţi prin actualizarea şi adaptarea continuă a informaţiilor şi cogniţiilor pe care le deţinem în funcţie de schimbările care se realizează necontenit în structura Sistemului Sistemelor şi a Sistemului propriu.

23. Dacă nu facem acest lucru se derulează de la sine un proces de regres psihic care duce la pierderea maturităţii psihice şi instalarea stării de

„bătrâneţe” psihică (de BaPsi), caracterizată de adaptarea greoaie sau de neadaptarea la schimbare, de blocarea pe anumite viziuni învechite ale realităţii, de lipsă de flexibilitate şi toleranţă, etc.

24. Bătrâneţea psihică e pericolul ce pândeşte mereu procesul de armonizare-dezvoltare psihică odată ce acesta îşi atinge obiectivul – dobândirea maturităţii psihice ca mijloc care face posibilă realizarea unei mai eficiente armonizări a fiinţei proprii.

25. *Maturitatea psihică* în legătură cu un anumit aspect specific al realităţii *o recunoaştem după semnele ei*: independenţă crescută în deciziile şi acţiunile legate de acel aspect, încredere maximă în capacitatea discriminatorie proprie, cunoştinţe corecte, extinse şi consistente în legătură cu acel aspect al existenţei, stăpânirea şi controlul desfăşurării unor situaţii specifice, impunere spontană în rolul de conducător prin preluarea iniţiativei în acţiunile specifice, refacerea rapidă şi eficientă a armoniei distruse temporar pe acel nivel datorită schimbării.

26. Vedem deci că aşa cum putem vorbi de o dezvoltare-armonizare fizică şi energetică a fiinţei umane (cu cele trei stadii clasice ale ei: copilărie, adolescenţă, maturitate – fiecare cu caracteristici proprii evidente), la fel putem vorbi şi de o dezvoltare-armonizare *psihică* cu cele două mari componente ale ei: dezvoltarea-armonizarea *informaţională* şi dezvoltarea-armonizarea *cognitivă* (aplicate fiecăreia din cele cinci subsisteme psihice) al cărei rezultat este dobândirea maturităţii fiecăreia din aceste sisteme.

6. Componente ale procesul de ARM-are

1. Procesul de *ARM-are* (*armonizare-refacere-menţinere* – ARM/ ARM-izare) are *la nivel de individ* două componente majore:

- *armarea fizică* – (ARMFiz-area/ ARMF) - al cărei scop este refacerea şi menţinerea stării de armonizare la nivel fizico - energetic (prin satisfacerea nevoilor specifice acestui nivel)

- şi respectiv *armarea psihică* - (ARMP-rorarea – armonizare - refacere (terapie)/ menţinere psihică - ARMP) prin care refacem şi apoi menţinem armonia celor cinci sisteme mentale specifice sistemului psihic.

2. Procesul de *Armprorare* se poate manifesta în oricare din cele trei etape ale procesului de Adepizare religioasă, filosofică, economică, etc., de care am vorbit anterior, sub cele două părţi distincte specifice: partea informaţională, respectiv cea cognitivă.

3. Putem vorbii deci:

- de o *Armprorare Informaţională – ARMPInf-erare* (armonizare - refacere/ menţinere psihică informaţională) prin care actualizăm informaţiile pe care le deţinem despre mecanismele de funcţionare ale psihicului;

- şi de o *Armprorare Cognitivă – ARMPCog-nare* (armonizare - refacere/ menţinere psihică cognitivă), prin care restructurăm (înlăturăm) cogniţiile şi raţionamentele greşite, specifice celor cinci sisteme mentale, prin conştientizarea greşelilor de raţionament ce le caracterizează (greşeli ce au de obicei forma unor aşteptări false).

***

4. Observăm prin urmare că tot mereu sistemul propriei fiinţe este pus în contact cu schimbarea, trebuind de fiecare dată să se adapteze ei şi să se armonizeze cu noile aspecte cu care intră în contact (prin procese specifice de refacere/menţinere).

5. Acest proces îl numim proces de ARM-are/ARM-izare şi într-un anume fel el este similar cu procesul de ADe-izare, deoarece ambele au ca scop atingerea şi menţinerea unei stări de echilibru maxim (/armonie maximă) al (/a) unui sistem.

6. Astfel, dacă prin procesul de DAPInf-erare (de armonizare-dezvoltare psihică informaţională) adunăm informaţii, despre diferite aspecte ale realităţii, necesare pentru a realiza o armonizare superioară optimă cu manifestările acestora, prin procesul de ARMPInf-erare (de armonizare-refacere/ menţinere psihică informaţională) realizăm o actualizare a acestor informaţii adunate, în funcţie de noile circumstanţe care se manifestă.

7. La fel, procesul de ARMPCog-nare (de armonizare- refacere/ menţinere psihică cognitivă) şi procesul de DAPCog-nare (de armonizare-dezvoltare psihică cognitivă) au obiective similare: ambele caută să restructureze cogniţiile, astfel încât acestea să fie corecte şi suficiente pentru a putea realiza armonia sistemului propriu.

8. Deosebirea între ele este doar aceea că în timp ce prin DAPCog-nare se ajunge la maturitate psihică cognitivă, prin ARMPCog-nare căutăm să menţinem această maturitate sau să o refacem atunci când o pierdem.

***

9. La nivel social vorbim de o *Armare Socială - ARMSo-nare* (armonizarea- refacere/ menţinere psihică socială - ARMPS) – ce vizează refacerea şi menţinerea armoniei sociale, atunci când aceasta e distrusă şi cuprinde Armpsonarea Religioasă, Filosofică, Psihologică, Politică, Economică, Artistică şi Tehnico- Ştiinţifică.

10. În momentul când există o armonie socială, indiferent de stadiul de Adeizare socială în care ne aflăm, când aceasta este perturbată, se impune aplicarea imediată a unui proces:

- de *Armpsonare Informaţională* - de *ARMPSoInf-erare* (a unei armonizări- refacere/ menţinere psihică social-informaţională - ARMPSI) prin care să actualizăm informaţiile religioase, filosofice, economice, ş.a.m.d. la noile circumstanţe care se manifestă;

- respectiv de *Armpsonare Cognitivă* - de *ARMPSoCog-nare* (a unei armonizări- refacere/ menţinere psihică – social – cognitivă - ARMPSC)

prin care să înlăturăm raţionamentele (cogniţiile, judecăţile) greşite care apar în legătură cu diferite aspecte de manifestare ale sistemului social - fiind semnalizate de supraconştient prin semnale specifice.

***

11. Putem deci oferi în acelaşi timp două *motivaţii majore* pentru purcederea spre o armonizare superioară a sistemului fiinţei:

- una „dureroasă” – implicată de termenul refacere/ terapie – „Acum ai un defect de funcţionare care trebuie corectat, o boală care trebuie vindecată!”;

- şi una „plăcută” – implicată de termenul „dezvoltare” – „Dacă vrei să funcţionezi la eficienţă maximă trebuie să-ţi dezvolţi cât mai mult potenţialul informaţional şi cognitiv!”

12. Ideea însă în sine e aceeaşi - noi putem avea la un moment dat o stare de armonie sau una de dizarmonie la nivel psihic, social şi/sau natural – dacă vrem să scăpăm de dizarmonie şi să lăsăm să se manifeste în interiorul nostru, respectiv în afara noastră doar starea de armonie atunci:

- trebuie să realizăm o armonizare-vindecare (o refacere/ terapie) individuală (fizică şi psihică), socială, respectiv naturală de natură informaţională şi cognitivă,

- sau, după caz, o armonizare-dezvoltare informaţională şi cognitivă specifică fiecăreia din aceste trei aspecte ale Fiinţei (Individul, Societatea şi Natura/Întregul).

7. Sistemul Psihic şi Doctorul Psihicului

1. Este evident că orice sistem existenţial este supus schimbării.

2. Astfel că dacă integritatea şi armonia sa nu este întreţinută prin acţiuni specifice el se distruge în cele din urmă.

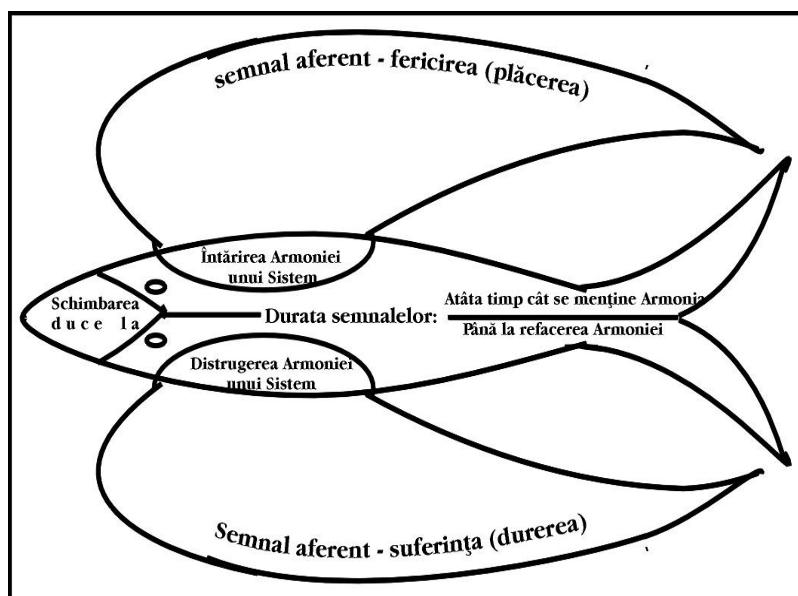
3. Legile unui sistem sunt acele acţiuni specifice efectuate de elementele sistemului pentru a-i menţine existenţa şi armonia ca şi condiţie de bază pentru atingerea celorlalte scopuri ale acelui sistem.

4. În orice sistem apar (din diferite motive) elemente perturbatoare care încalcă aceste legi, care acţionează de o manieră îndreptată spre distrugerea existenţei acelui sistem.

5. Această încălcare de lege este semnalizată de elementele semnalizatoare şi este necesară o intervenţie în forţă a elementelor apărătoare ale sistemului (ajutate sau nu de alte elemente interioare sistemului sau de sisteme exterioare) pentru a opri manifestarea elementelor perturbatoare şi a reface astfel armonia sistemului.

6. În cazul sistemului fizic acest proces este evident: <u>existenţa unor elemente perturbatoare</u> (interne: viruşi, bacterii, etc. sau externe: intemperii, lovituri, etc.) <u>este semnalizată</u> de către apariţia <u>durerii fizice</u> sub diferite forme.

7. Imediat ce aceasta apare ştim că ceva nu este în armonie în sistemul nostru fizic şi că trebuie să facem acţiuni specifice de refacere a acestei armonii (să ne retragem din faţa intemperiilor şi loviturilor, să ajutăm sistemul imunitar să lupte împotriva viruşilor şi bacteriilor, să mâncăm, să respirăm, să bem apă etc.).



8. Imediat ce începem să facem aceste acţiuni de refacere a armoniei, apare semnalul plăcerii fizice (cu diferitele lui forme), care se menţine până când armonia este refăcută complet.

9. Atâta timp cât această armonie se menţine, apare semnalul (starea) de bine (confort, relaxare) la nivel fizic.

10. Cu toţii ştim astfel că durerea este un semnal care indică faptul că ceva nu e în regulă şi că trebuie să acţionăm spre a identifica ce anume

merge rău (care sunt elementele perturbatoare) şi apoi să le oprim manifestarea.

11. Cu toţii purtăm deci de grijă cu destul de multă atenţie sistemului nostru fizic şi suntem atenţi la semnalele lui (mai ales la cele de durere) şi suntem conştienţi că dacă noi nu o facem, nimeni nu o poate face în locul nostru (cel puţin nu la fel de bine).

12. Dar în componenţa noastră ca fiinţe nu se află numai sistemul fizic.

13. Mai avem de exemplu şi sistemul psihic!

14. Acestuia cine să îi poarte de grijă?

15. Şi acesta ne semnalizează prin semnale specifice de suferinţă (stres, agitaţie, nelinişte etc.) când în interiorul său apar elemente perturbatoare ale armoniei sale (raţionamente greşite).

16. Luăm noi în considerare această suferinţă ?

17. Începem noi imediat să încercăm să identificăm care sunt elementele perturbatoare (raţionamentele greşite) care încearcă să distrugă armonia sistemului psihic şi a celorlalte sisteme (de care acesta este legat) şi apoi să le oprim manifestarea în propriul psihic (prin înlocuirea lor cu unele corecte)?

18. Facem noi acest proces de autoobservare şi autoanaliză psihică (de vindecare psihică) necesar refacerii şi menţinerii armoniei psihice ?

19. În contextul societăţii actuale de obicei nu îl facem, deoarece nu am fost învăţaţi să o facem, deşi armonia sistemului psihic este cel puţin la fel de importantă ca cea a sistemului fizic

19.1 (cu toţii ştim că gândurile se manifestă în acţiuni, iar nişte raţionamente greşite duc bineînţeles la acţiuni greşite, aducătoare de suferinţă – de distrugere parţială sau totală a armoniei Sistemului fiinţei noastre).

20. Ştim cu siguranţă că durerea fizică indică o boală fizică, dar se pare că nu suntem la fel de convinşi că suferinţa psihică (agitaţia, neliniştea, stresul…) indică o boală psihică!

21. Şi totuşi acesta este purul adevăr!

Schimbarea (mişcarea)			
duce la		**indicată de semnale aferente:**	**Ele durează atâta timp cât**
Menţinerea	Armoniei unui sistem	de armonie (stare de bine)	se menţine armonia
Refacerea		de refacere (plăcere)	durează refacerea
Distrugerea		de alarmă (suferinţă)	persistă dizarmonia

22. Când menţinem în psihicul nostru ra_ţionamente gre_şite („ragrese" - cum sunt de exemplu cele specifice orgoliului, mâniei, fricii, lenii, lăcomiei, tristeţii şi desfrâului) acestea sunt însoţite fiecare dintre ele de o stare specifică de suferinţă psihică (specifică mâniei sau fricii sau tristeţii etc.), care ne indică că dacă vom continua să susţinem în psihic aceste raţionamente, ne vom distruge armonia proprie sau a sistemului social şi natural din care facem parte (mânioşi sau din orgoliu ne certăm sau pornim războaie care duc la distrugerea armoniei; trişti fiind ne putem gândi să ne facem singuri rău etc.).

23. Luăm noi în mod serios în considerare acest semnal de suferinţă psihică ?

24. Dacă nu, cu atât mai rău pentru noi: el se va menţine în noi atâta timp cât menţinem în psihicul nostru raţionamente greşite (ragrese) şi va dispărea doar când vom renunţa să mai facem acest lucru.

25. Dacă nu le corectăm când apar, chiar dacă după o vreme raţionamentele greşite se retrag în subconştient, ele vor ieşi de acolo ori de câte ori vor fi stimulate de circumstanţe corespunzătoare.

26. Durerea şi suferinţa nu se învaţă, cu ele ne naştem.

27. Aşa cum de fiecare dată când un spin ne intră în picior simţim durere (care se menţine până scoatem spinul) la fel de fiecare dată când lăsăm să se deruleze pe scena psihicului raţionamente greşite apare imediat starea de suferinţă psihică (nelinişte, agitaţie, stres …), care nu dispare decât atunci când acele ragrese (raţionamente greşite) nu mai sunt menţinute în psihic.

28. Putem şti deci cu siguranţă că de fiecare dată când „nu ne simţim bine" la nivel psihic (când ne confruntăm cu vreo formă de suferinţă psihică), exact în acel moment se derulează în psihicul nostru un raţionament greşit.

29. Dacă vrem să scăpăm de el trebuie să-l analizăm şi să înţelegem care e greşeala de raţionament care îl caracterizează.

30. Imediat ce vom reuşi aceasta, vom simţi semnalul de plăcere psihică (un fel de fericire) care ne indică că am identificat un raţionament corect (un „racor").

31. Iată deci, că pe cât de necesar este să avem grijă de corpul fizic, vindecându-l ori de câte ori suferă vreo vătămare (semnalizată de durere), la fel de necesar este să avem grijă şi de sistemul psihic şi să-l vindecăm ori de câte ori suferă vreo vătămare datorită prezenţei în el a vreunui ragres (semnalizat de suferinţa psihică), prin identificarea acestui raţionament greşit şi corectarea lui (eliminarea lui din psihic).

8. Legătura conştient – subconştient

1. Cum se formează raţionamentele?

2. Prima etapă în dezvoltarea raţionamentelor este aceea în care învăţăm să vorbim.

3. Atunci se derulează un proces psihic prin care asociem diferite obiecte percepute cu anumite sunete şi (sau) imagini (pentru surdo-muţi) şi invers: asociem anumite sunete (cuvinte, nume) cu anumite procese şi stări pe care le percepem (legate de mişcare, de obiecte, de spaţiu, de timp, de cauzalitate, etc.).

4. Datorită acestui proces de asociere, putem spune că raţiunea de fapt este doar o altă formă de percepţie: o percepţie a numelor!

5. Un raţionament apare astfel în primul rând ca o înşiruire de nume cu sens (care trimit fiecare la un anumit fenomen/ obiect/ stare a realităţii).

6. La fel ca şi cuvintele (numele) şi raţionamentele sunt învăţate de către copii, într-o primă fază, prin simpla imitare (copiere) a cuvintelor şi raţionamentelor pronunţate de cei din jurul lor (părinţi, familie, societate).

7. Învăţarea vorbirii şi a raţionamentelor se face prin repetare: cu cât sunt repetate de mai multe ori, cu atât se fixează mai bine în memorie (subconştient)!

***

8. Vom împărţii acum convenţional sistemul psihic în trei părţi mai importante: *supraconştient* (vocea conştiinţei), *conştient* şi *subconştient* (memorie), pentru a putea prezenta mai bine anumite procese psihice necesare a fi înţelese pentru a purcede mai departe cu expunerea noastră.

9. Conştientul este cel care face legătura dintre celelalte două părţi.

10. El are legătură cu percepţia prezentului (cu ceea ce se manifestă în momentul prezent în psihic).

11. Această manifestare este stimulată de subconştient şi supraconştient şi la rândul său le influenţează pe acestea.

12. Să luăm mai întâi legătura conştient – subconştient: o realitate percepută în mod repetat, în mod conştient (la timpul prezent) se transformă într-o amintire care este cu atât mai puternică cu cât este mai deasă repetarea acelei percepţii.

13. La fel se întâmplă şi cu raţionamentele (doar am constatat că acestea nu sunt decât forme ale percepţiei) anume cu cât un raţionament este repetat mai des, cu atât el este mai bine reţinut, adică cu alte cuvinte se stabileşte mai ferm în subconştient (memorie).

14. Cum am mai precizat, raţionamentele sunt asociate cu anumite fenomene, obiecte, stări şi împrejurări: această asociere este şi cheia reactivării lor, adică a ieşirii lor din subconştient pe scena conştientului.

15. Cu alte cuvinte, atunci când vor fi percepute din nou fenomene şi împrejurări (identice sau similare/ asemănătoare cu cele percepute anterior în mod repetat) care au fost asociate cu anumite raţionamente, acele raţionamente se vor reactiva şi ele, ieşind din subconştient.

16. Repetarea lor pe scena conştientului le va întări mai mult apoi în subconştient până când la un moment dat (atunci când apar circumstanţele care le declanşează de obicei) se pot manifesta în mod automat, fără să mai fie necesară intervenţia conştientului.

17. Astfel, ele se transformă în nişte automatisme psihice!

9. Automatismele psihice

1. Dar ce este un automatism psihic?

2. Ca să ne lămurim, să dăm mai întâi câteva exemple de automatisme: scrisul, vorbitul, mersul pe bicicletă, legatul şireturilor, mersul, condusul maşinii, etc.

3. Acestea sunt automatisme psihice legate de fizic şi studiindu-le pe acestea vom înţelege şi mecanismul unor automatisme psihice legate de exemplu de comportament cum sunt: orgoliul, mânia, frica, tristeţea, lenea, lăcomia, desfrâul.

4. Vedem astfel că de exemplu în cazul scrisului sau al vorbitului intervenţia masivă a conştientului este necesară doar atunci când le construim pe acestea în noi.

5. Când învăţăm fiecare literă sau cuvânt, trebuie să fim atenţi la cum se desenează sau se pronunţă, apoi e necesară atenţia conştientă pentru a le repeta de cât mai multe ori până le memorăm (se întăresc în subconştient).

6. Dar după ce acest proces se realizează, intervenţia conştiinţei mai este necesară doar pentru a le declanşa (ba chiar de multe ori nici atunci), sau a le modifica pe acestea, în rest automatismele psihice specifice vorbirii şi scrierii desfăşurându-se în mod automat fără să mai fie nevoie ca noi să fim atenţi la fiecare literă sau cuvânt pe care îl pronunţăm.

7. Acum de exemplu, dacă începeţi să scrieţi ceva, veţi vedea că stiloul „merge de la sine”, că nu mai trebuie să fiţi conştienţi cum să scrieţi, ci doar ce să scrieţi (şi câteodată nici asta).

Scrisul a devenit un automatism.

8. La fel este de exemplu şi cu învăţatul mersului pe bicicletă sau al condusului maşinii.

9. Până în momentul când aceste automatisme nu sunt încă formate, e necesară atenţia conştientului pentru a învăţa ce să facă şi apoi

pentru a repeta de cât mai multe ori procesul educaţional până când se creează automatismul specific.

10. Cu fiecare repetare conştientă sau semiconştientă (automată) efectuată, aceste automatisme psihice (cărora le este asociat un raţionament specific) se întăresc din ce în ce mai mult în psihic.

11. Cum am mai precizat, activarea manifestării automatismelor psihice se poate face de către conştient sau de către diferite circumstanţe cu care acel automatism este asociat (vorbim în acest caz de o activare automată).

12. În acest mod omul tot asimilează (la început prin atenţie conştientă şi repetare) astfel de automatisme psihice, astfel încât la un moment dat ajunge să-şi formeze automatisme psihice (răspunsuri automate) la majoritatea stimulilor care se repetă în câmpul său perceptiv şi atâta timp cât este menţinut în mediul „familial" (cu a căror stimuli este familiarizat) el ajunge să funcţioneze „pe pilot automat" (automatismele se activează automat în funcţie de circumstanţe).

13. Despre acest om se poate spune într-un fel că este „adormit", în sensul că nu mai este atent la ce face, ci „se lasă dus de val".

14. Automatismele psihice legate de comportament (cum sunt cele specifice mâniei, orgoliului, tristeţii, etc.) au acelaşi mecanism de formare.

15. Anumite raţionamente specifice sunt asociate prin repetare cu anumite circumstanţe şi conjuncturi ca apoi la reapariţia acelor circumstanţe sau a unora similare lor raţionamentele asociate cu ele să tindă să se manifeste automat (şi de multe ori chiar reuşind acest lucru).

16. De exemplu să presupunem că circumstanţelor în care cineva ne calomniază asociem, copii fiind (prin imitarea - copierea raţionamentelor specifice societăţii în care creştem) un raţionament specific orgoliului şi mâniei (care spune de exemplu că *„celălalt e un idiot şi că cineva ar trebui să-i dea o palmă să-i închidă gura…")*.

17. Prin repetarea acestui raţionament şi a circumstanţelor în care el apare, încetul cu încetul, el se transformă într-un automatism psihic care atunci când este destul de bine înrădăcinat în subconştient se va manifesta automat atunci când vor apare circumstanţele cu care a fost asociat (calomnierea) în trecut.

18. Ne creăm prin copierea din societate automatisme specifice „iubirii" (de ex. iubim doar pe cei ce ne laudă), tristeţii (ne întristăm de exemplu pentru că nu suntem „apreciaţi la justa valoare"), etc.

19. Astfel, se ajunge la situaţia ca la un moment dat să avem astfel de automatisme formate pentru majoritatea circumstanţelor cu care ne confruntăm şi când ne întâlnim cu ele intrăm pe „pilot automat".

20. Ne lăsăm astfel purtaţi de circumstanţe, ca o barca fără căpitan lăsată în voia valurilor: cineva ne calomniază – automatismul orgoliului şi mâniei se activează şi se manifestă în mod specific, apoi cineva vine şi ne spune că întradevăr noi am avut dreptate şi că celălalt e un idiot – se activează automatismul „iubirii", apoi ne ducem la o întâlnire dar cel cu care trebuia să ne întâlnim nu vine şi nici nu ne anunţă acest lucru şi astfel imediat se activează în noi automatismul mental al tristeţii, etc.

21. Circumstanţele ajung astfel să ne controleze în mod absolut viaţa – ele declanşează în noi automatisme psihice cognitive şi comportamentale fără să fie necesară pentru manifestarea acestora intervenţia conştientului.

22. Astfel trăim în trecut: dăm răspunsuri vechi, învăţate pe de rost, unor stimuli noi – nu ne adaptăm prezentului şi astfel suferim.

23. E necesară deci o prezenţă mai marcantă a conştientului, care să apară la confruntarea cu fiecare circumstanţă spre a o analiza cu atenţie, pentru a putea apoi să hotărască dacă este cazul să lase sau să nu lase să se manifeste în psihic un automatism sau altul.

24. Conştientul are această putere, dar ce păcat că nu o prea foloseşte.

25. El trebuie să intervină în forţă şi să nu mai lase automatismele să se declanşeze automat, ci să analizeze noile circumstanţe cu atenţie şi abia apoi să hotărască dacă va lăsa parţial sau total vre-un automatism să se manifeste prin el.

26. E necesar deci ca Conştientul să se menţină cât mai mult cu putinţă într-o stare permanentă de alertă percepţie.

27. Această stare se dezvoltă şi devine şi ea un automatism dacă este des folosită – astfel că doar atunci când ea devine un reflex putem spune că suntem conştienţi de ceea ce ne înconjoară (în acel moment şi în acel loc).

28. Dezvoltând această stare de alertă percepţie a conştiinţei e necesar apoi să analizăm la sânge automatismele mentale (raţionamentele) pe care le avem în psihic, pentru a vedea dacă ele sunt corecte sau greşite: dacă ne produc fericire sau suferinţă prin manifestarea lor.

29. Astfel, la o analiză mai atentă a unor raţionamente cum sunt cele specifice orgoliului, mâniei, fricii, tristeţii, etc., care se manifestă în psihicul nostru ca nişte automatisme psihice, vom vedea că de fapt aceste raţionamente sunt greşite (lăsându-le să se manifeste ne vor distruge armonia) şi nu e chiar deloc indicat a le lăsa să se mai manifeste pe viitor (indiferent de circumstanţe).

30. Identificând prin analiză constantă greşeala de raţionament ce le caracterizează le eliminăm înlocuindu-le astfel cu raţionamente corecte (cu „racore").

31. După aceea e necesar ca aceste racore (raţionamente corecte) să fie manifestate cât mai des în legătură cu circumstanţele care înainte declanşau raţionamentele greşite.

32. Astfel (prin repetare conştientă), ele se transformă în automatisme, care însă de data aceasta ne sunt favorabile (ne feresc de suferinţă).

33. Acest proces de repetare a raţionamentului

corect este vital în procesul de formare a noului automatism.

34. Pentru această repetare este bineînţeles nevoie de atenţie conştientă, care să repereze circumstanţele care de obicei declanşau automatismele greşite şi să nu le mai lase pe acestea să se mai manifeste, ci dimpotrivă să sprijine manifestarea în acele circumstanţe a raţionamentelor corecte.

35. E nevoie deci de un efort conştient susţinut pentru a duce la bun sfârşit acest proces de corectare a raţionamentelor greşite prezente în psihic.

36. Nu este suficientă o singură conştientizare a greşelilor de raţionament, ci această conştientizare trebuie să fie repetată şi iarăşi repetată până când automatismul greşit este eliminat total din psihic şi înlocuit cu unul corect.

37. De exemplu, să presupunem că, în urma demersului specific procesului de *Armonizare Psihică Cognitivă* pe care îl vom detalia mai încolo, cititorul va identifica care este greşeala de gândire specifică mâniei, dar pentru a înlătura total mânia din psihicul său este necesară o repetare conştientă a raţionamentului corect de fiecare dată (începând din acel moment) când se manifestă circumstanţele exterioare asimilate în trecut (prin copiere din societate) cu automatismul mâniei.

38. Repetiţia e mama învăţăturii: fără această repetare a raţionamentului corect, făcută în mod conştient, Armonizarea Psihică nu va avea un efect prea mare.

39. Acest proces nu este o joacă, ci presupune un demers conştient care cere mult efort.

40. Doar cei dispuşi să facă acest efort (de analiză constantă a tuturor automatismelor pe care le au în psihic, pentru a le elimina pe cele greşite) se vor putea bucura de rezultate: dispariţia din ei a raţionamentelor greşite (provocatoare de suferinţă) cum sunt cele specifice orgoliului, mâniei etc. şi dobândirea astfel a unei stări de armonie psihică caracterizată de prezenţa unor raţionamente corecte (racore) cum sunt cele specifice: smereniei, calmului, curajului, detaşării, cumpătării, hărniciei, sincerităţii, etc.

10. Legătura supraconştient – conştient

1. Supraconştientul este acea instanţă psihică, acea „Voce a Conştiinţei”, care este capabilă să sesizeze rularea în psihic, la un moment dat, a unor raţionamente greşite (unul sau mai multe) - şi care apoi ne semnalizează acest lucru prin transmiterea (în acelaşi timp în care se derulează raţionamentul greşit) în psihic a semnalului de suferinţă psihică (stres, nelinişti, agitaţie, stare de „rău interior”, etc.) sub forme specifice fiecărui tip de ragres (raţionament greşit).

2. Astfel una este suferinţa psihică specifică orgoliului (mândriei, vanităţii), alta cea specifică mâniei, alta cea specifică fricii, sau tristeţii, etc., dar toate pot fi caracterizate ca fiind un fel de stări „de rău”, de agitaţie, de stres, de nelinişte psihică.

3. Cum ştie Supraconştientul că un raţionament este greşit?

4. La fel cum ştie sistemul nervos vegetativ (al corpului fizic) că o lovitură, o tăietură sau o arsură nu sunt bune pentru sistemul fizic (pot duce la distrugerea lui) şi astfel când le percepe transmite semnale de durere specifice, care pot fi ascultate sau nu de sistemul nervos central (echivalentul conştientului din psihic).

5. Şi aşa cum această durere nu se învaţă, ci se simte chiar de prima dată când ne confruntăm cu stimulul perturbator (lovitură, foc, etc.), la fel suferinţa psihică nu este un produs social (nu se învaţă).

6. Ea se manifestă în mod spontan şi imediat ce un raţionament greşit este prezent în psihicul nostru.

7. Cu alte cuvinte, Supraconştientul ştie chiar dinainte de a fi formate raţionamentele care sunt corecte şi care sunt greşite.

8. Aceste raţionamente sunt construite de Conştient pe baza semnalelor venite de la Supraconştient.

9. Acesta este ca un profesor care nu îl învaţă pe elev ce să gândească, ci doar îl îndeamnă să gândească!

10. Apoi atunci când gândeşte corect îl stimulează (prin semnalul de fericire, de armonie – printr-o „notă bună”) să continue să o facă, iar când gândeşte greşit îl atenţionează (prin semnalul de suferinţă – printr-o „lovitură în palmă” sau printr-o „notă mică”) să se oprească şi să-şi corecteze greşelile de raţionament.

11. Cu alte cuvinte, elevul învaţă singur fiind doar ghidat (nu învăţat) de profesorul său – nu i se dă „mură în gură”, ci este doar stimulat spre a învăţa singur (prin mecanismele specifice precizate mai sus).

12. Semnalele primite de la „profesor” (Supraconştient) arată „elevului” (Conştientului) cât de bine a învăţat, cât de bine se integrează în armonia sistemelor din care face parte (în ce măsură acţionează pentru menţinerea existenţei acestora).

13. „Nota” primită (semnalul primit) e doar rezultatul hărniciei „elevului” (al conştientului).

14. Deci cauza imediată (directă) a apariţiei în psihic a semnalului de suferinţă psihică sau de fericire este doar conştientul propriu:

- suferinţa apare dacă susţinem în psihic ragrese (raţionamente greşite);
- fericirea e prezentă atâta timp cât durează procesul de corectare a acestora sau de dezvoltare de noi raţionamente corecte pe baza celor existente deja;
– starea de bine, de armonie (nici suferinţă, nici fericire) e prezentă în restul timpului.

15. Deci cauza cea mai importantă a fericirii sau a suferinţei noastre psihice este doar munca propriului conştient – dacă creează, susţine şi dezvoltă în propriul psihic raţionamente corecte sau dimpotrivă greşite.

16. Prin urmare dacă raţionăm corect tot timpul suferinţa psihică nu are nici un motiv să apară.

17. Ea apare doar pentru a ne anunţa când gândim greşit.

18. Acesta este deci şi semnalul care ne arată când trebuie să începem să ne autoanalizăm raţionamentele pe care le avem la un moment dat: când e prezentă în psihic suferinţa psihică.

19. Când apare deci aceasta putem fi siguri că exact în acel moment în psihicul nostru se manifestă unul sau mai multe raţionamente greşite (automatisme psihice negative), şi prin urmare e recomandabil să începem imediat să analizăm raţionamentele pe care le susţinem în noi în acel moment, spre a le identifica pe cele greşite dintre ele şi apoi a înţelege în ce constă greşeala de raţionament ce le caracterizează pe acestea.

11. Ce înseamnă de fapt că un raţionament este greşit?

1. Un raţionament este greşit în momentul când nu reflectă realitatea aşa cum e ea în acel moment (nu este o percepţie clară a realităţii).

2. Raţionamentele (atitudinile mentale) sunt urmate întotdeauna de acţiuni: anumite raţionamente – atitudini generează anumite acţiuni şi nu altele.

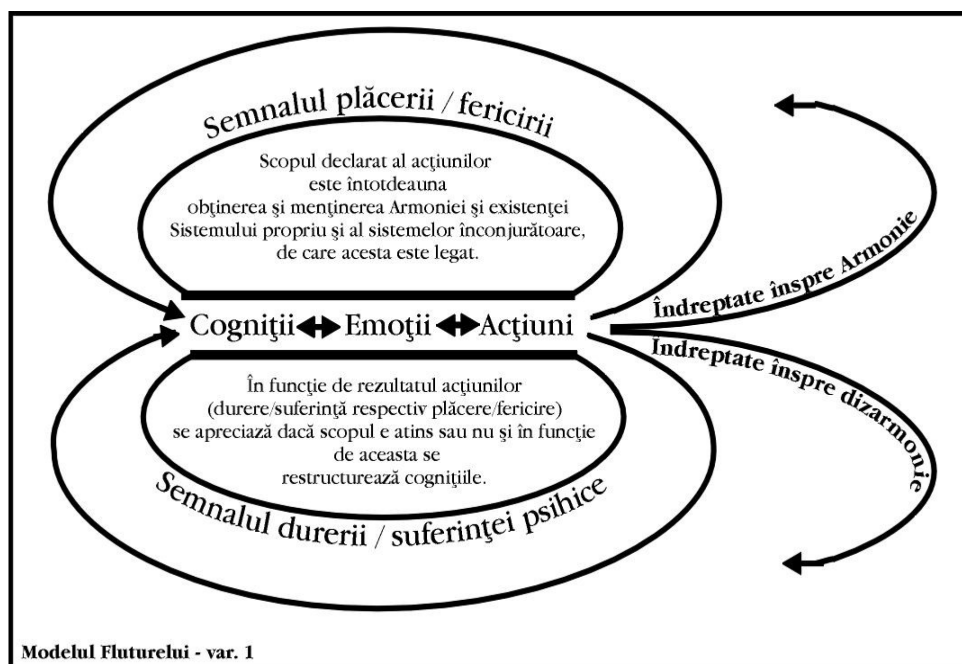
3. Acele raţionamente care generează acţiuni îndreptate spre refacerea, menţinerea, respectiv dezvoltarea armoniei Sistemului Sistemelor (cu diferitele sale componente: Sistemul Social, Sistemul Natural, Sistemul fiinţelor umane, Sistemele altor fiinţe, etc.) le vom numi raţionamente corecte (racore).

4. Acele raţionamente care generează acţiuni îndreptate spre distrugerea armoniei le vom numi raţionamente greşite (ragrese).

5. Acestea sunt acele raţionamente care îndeamnă la încălcarea acelor legi de organizare a diferitelor sisteme care sunt imuabile.

6. De exemplu, omul face parte dintr-un sistem social în care trebuie să se integreze ca element şi în cadrul căruia trebuie să conlucreze cu celelalte elemente pentru a menţine armonia şi existenţa sistemului social şi astfel implicit a sistemului propriu.

7. Acele raţionamente care duc la acţiuni care încearcă să întrerupă această conlucrare (astfel punând în pericol existenţa şi armonia sistemului social şi a celui propriu) sunt raţionamente greşite, <u>rele</u> din punct de vedere a acestor sisteme (duc la distrugerea lor).



8. Astfel de raţionamente sunt de exemplu cum am mai spus cele specifice orgoliului, mâniei, fricii, tristeţii, lenii, lăcomiei, desfrâului respectiv diferitelor credinţe dogmatice, fanatismelor etc. (toate acestea într-un fel sau altul duc, dacă sunt puse în practică, la distrugerea mai mare sau mai mică a sistemelor pomenite mai sus).

9. Este evident că aceste raţionamente sunt semnalate, cu semnalul suferinţei psihice, de către Supraconştient la fel de prompt cum e semnalată începerea unei distrugeri fizice a trupului de către semnalul durerii fizice.

10. E clar că această instituţie a Supraconştientului există şi transmite semnale

conştientului în funcţie de raţionamentele greşite sau corecte (definite în modul arătat mai sus) pe care acesta le susţine şi le lasă să se manifeste în psihic.

11. E clar astfel că întotdeauna anumitor raţionamente sunt asimilate anumite semnale şi nu altele: de exemplu întotdeauna mâniei îi va fi asimilată o stare specifică de suferinţă psihică şi toată lumea ştie că nu poţi să susţii în psihic raţionamente specifice mâniei şi în acelaşi timp să ai o stare de relaxare, de linişte şi pace totală.

12. Deci apariţia stării de suferinţă specifică mâniei atunci când susţinem în psihic ragrese (raţionamente greşite) specifice mâniei e o lege psihică implacabilă.

13. Şi la fel e şi cu celelalte: orgoliu, frică,... credinţe dogmatice, etc.

14. Ne apare deci cu maximă evidenţă faptul că există în psihicul uman o instituţie psihică specifică care are rolul de a lega/ asocia anumite raţionamente cu o anumită stare emoţională şi nu cu o alta (de a asocia fiecare tip de raţionament cu un anumit semnal psihic şi nu cu un altul (în speţă cu o stare de suferinţă sau fericire, respectiv de armonie specifică).

15. Am numit convenţional această instituţie **Supraconştient** sau *„Vocea Conştiinţei"*.

16. Numele nu e important, important e doar să conştientizăm existenţa acestei instituţii, existenţa acestei legi psihice care leagă implacabil anumite raţionamente specifice de anumite stări specifice şi nu de altele.

17. Se mai sesizează un lucru care e iarăşi evident: întotdeauna când apare starea specifică de suferinţă psihică aceasta este ca o prefigurare a suferinţei fizice sau sociale, deoarece întotdeauna ea ne semnalizează un raţionament care dacă este pus în practică duce la distrugerea armoniei proprii şi înconjurătoare.

18. Aşa cum probabil asimilarea senzaţiei de durere cu acele acţiuni care duc la distrugerea corpului fizic s-a făcut pe parcursul dezvoltării şi evoluţiei speciei umane (acum fiind o caracteristică a speciei cu care ne naştem), tot la fel, asimilarea anumitor tipuri de raţionamente cu anumite acţiuni specifice care duc la distrugerea fizicului în cele din urmă s-a făcut probabil tot pe parcursul evoluţiei speciei, în acest moment această asimilare fiind un dat cu care ne naştem.

19. Deci această capacitate de previzionare a unei instituţii a psihicului (pe care am numit-o convenţional Supraconştient) în ceea ce priveşte „roadele" (durere sau plăcere fizică) diferitelor tipuri de raţionamente este rodul evoluţiei psihice a speciei umane (prin procese specifice de selecţie naturală psihică).

20. Oricum, cert este că ea există şi noi ne putem folosi în mod conştient de ea, dacă suntem atenţi la semnalele pe care ni le trimite (mai ales la cele de suferinţă psihică) şi astfel să ne corectăm din timp raţionamentele - astfel încât să nu ajungem să le punem în practică şi abia apoi să constatăm că duc de fapt doar la distrugerea armoniei şi existenţei (parţiale sau totale) a propriului sistem al fiinţei şi a celorlalte sisteme cu care acesta este în contact.

21. Acest lucru l-au constatat toţi ceilalţi oameni care au susţinut înaintea noastră (de-a lungul întregii istorii a speciei umane) în ei ragrese (raţionamente greşite) similare sau identice cu cele pe care noi le susţinem - memoria speciei ne poate atenţiona astfel dinainte prin transmiterea semnalului specific de suferinţă psihică.

22. Depinde doar de noi dacă luăm în considerare acest semnal pentru a ne armoniza de o manieră superioară (ceea ce probabil dorim cu toţii) sau repetăm iarăşi şi iarăşi greşelile înaintaşilor şi propriile noastre greşeli.

23. Şi zic şi propriile greşeli deoarece Supraconştientul şi-a făcut întotdeauna datoria şi de fiecare dată când am lăsat să se manifeste în noi de exemplu sentimentul specific mâniei (sau fricii, sau tristeţii, sau credinţei dogmatice etc.) el ne-a atenţionat prin transmiterea semnalului de suferinţă specifică!

24. Dar noi ne-am încăpăţânat în a nu-l lua în considerare (din motive legate în principiu de „cultura socială" – din dorinţa de a nu fi „altfel" decât ceilalţi – din instinct de turmă etc.), chiar dacă am constatat că lăsându-le pe acelea să se manifeste ne-am făcut numai rău, distrugând armonia diferitelor sisteme din care facem parte şi a propriului sistem.

25. E momentul să renunţăm la instinctul de turmă şi să nu mai facem acţiuni doar din spirit de imitare (din tendinţa de a fi la fel ca ceilalţi), indiferent dacă acestea ne produc sau nu un rău (ne distrug armonia) şi ascultând de semnalele Supraconştientului să purcedem la o analiză atentă a raţionamentelor greşite pe care le susţinem în propriul psihic, spre a le corecta, înainte de a se manifesta în acţiuni distructive ale Armoniei Întregului.

26. E momentul deci să începem cu seriozitate să punem în practică cheile şi metodele specifice procesului de Armonizare Psihică (ca formă foarte importantă de manifestare a Eticii Armoniei în propria viaţă) şi să începem astfel să ne corectăm toate raţionamentele greşite din psihic (şi să le menţinem şi dezvoltăm pe cele corecte) pentru a ne mări astfel armonia şi fericirea proprie.

12. Emoţiile ca semnale

1. Emoţiile (ceea ce se denumeşte îndeobşte prin emoţii), sunt deci de fapt doar stări, semnale transmise de supraconştient pentru a indica starea sistemului psihic al fiinţei umane la un moment dat.

2. Cum am mai precizat, ele sunt legate intim de raţionamente (ele sunt cauza declanşatoare a emoţiilor).

3. Atunci când menţinem în psihic raţionamente greşite, supraconştientul ne semnalizează imediat acest lucru printr-o stare de suferinţă psihică specifică, care apare sub forma a ceea ce îndeobşte se numesc:

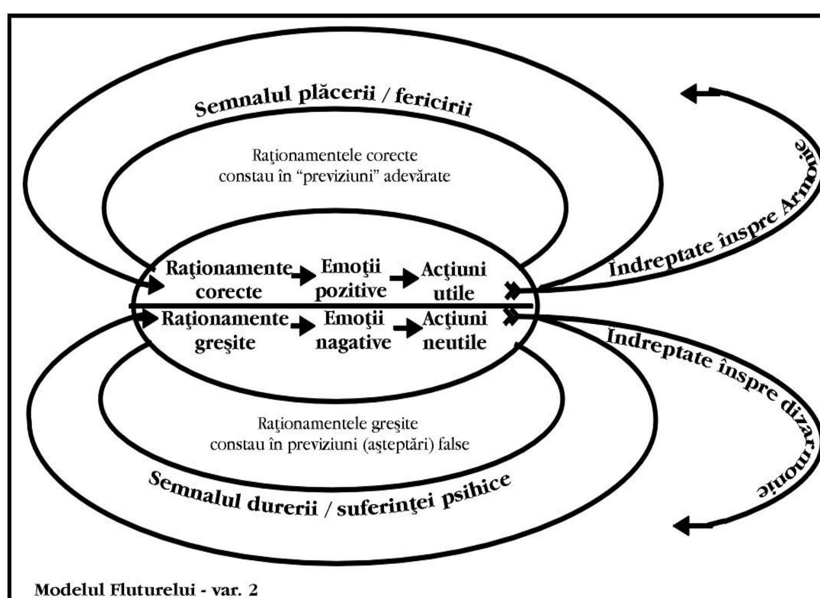
- *emoţii negative* cum sunt de exemplu: teama, groaza, mânia, furia, dezgustul, tristeţea, disperarea, etc.;
- *sentimente negative* (ura, antipatia, agresiunea, gelozia, invidia, dispreţul, remuşcarea, dezamăgirea, etc.);
- sau *dispoziţii negative* (de a fi prost dispus, pesimist, agresiv, etc.).

4. Aceste emoţii, sentimente sau dispoziţii negative dispar numai dacă raţionamentul greşit (specific de exemplu mâniei, orgoliului, tristeţii, lenii, lăcomiei sau diferitelor credinţe dogmatice etc.) semnalizat de ele este corectat.

5. Când acest lucru începe să se realizeze, când începem un proces mai mult sau mai puţin conştient de înlocuire a raţionamentelor greşite cu unele corecte (şi/sau de întărire a celor corecte), supraconştientul ne semnalizează prompt acest lucru prin trimiterea semnalelor de refacere a armoniei (respectiv de întărire a ei), care vor dura atâta timp cât are loc acest proces de refacere (respectiv de dezvoltare) după care vor înceta.

6. Aceste semnale de refacere a armoniei psihice (respectiv de dezvoltare a ei) se manifestă sub forma a ceea ce îndeobşte se numesc:

- *emoţii pozitive* (ca de exemplu bucuria, fericirea, extazul, surpriza, acceptarea, anticiparea, etc.);
- sau *sentimente pozitive* (ca de exemplu cele de recunoştinţă, optimism, de elan, de motivaţie, etc.)



7. Atunci când armonia se menţine supraconştientul trimite semnalele de armonie care se manifestă sub forma unor:

- *dispoziţii de normalitate* (de relaxare, de confort, de bine în general);
- sau a unor sentimente durabile cum sunt cele de iubire necondiţionată, simpatie cu toţi cei din jur, respect faţă de ei, etc.

8. Aşadar, emoţiile apar astfel ca fiind în mod evident condiţionate de tipurile de raţionamente corecte sau greşite pe care le avem la un moment dat, ele nefiind astfel decât semnale ale supraconştientului care ne indică tocmai acest lucru.

13. Aşteptările false

1. Majoritatea raţionamentelor pe care le avem sunt în primul rând previziuni ale viitorului pe baza cărora acţionăm apoi.

2. Dacă aceste previziuni ale viitorului sunt greşite, adică dacă atunci când punem raţionamentul în aplicare nu obţinem ceea ce ne aşteptam să obţinem, înseamnă că acel raţionament este greşit: este caracterizat de o aşteptare falsă.

3. De exemplu un raţionament specific mâniei spune:

- *„Îl voi bate căci apoi mă voi simţi mai bine”*.

Dacă îl punem în practică pe acesta vom vedem că am fost păcăliţi (nu ne simţim bine – suntem agitaţi, avem vătămări fizice în urma luptei, suntem îngrijoraţi de vătămările care le-am făcut celuilalt – dacă el sau alţii în locul lui se vor răzbuna? etc.).

4. Cauza oricărui raţionament greşit este ceea ce putem numi deci aşteptări false - ne aşteptăm să se întâmple lucruri care sunt imposibil să se întâmple, ca de exemplu:

4.1- ca toată lumea să ne facă pe plac;

4.2- ca să nu întâmpinăm rezistenţe în ceea ce facem;

4.3- ca anumite lucruri să nu se schimbe niciodată;

4.4- ca să se schimbe lucrurile a căror schimbare depinde doar de noi, fără însă ca noi să facem ceva în acest sens;

4.5- ca dacă ne revoltăm împotriva unor lucruri imposibil de schimbat acestea să se schimbe, etc.

5. Putem vorbi astfel de diferite *forme de manifestare a aşteptărilor false* cum sunt: ataşamentul permanent, ignorarea rezistenţelor, revolta, obsesia, indecizia, regretul, speranţele neîntemeiate etc.

6. Toate sistemele care există sunt caracterizate de fenomenul mişcării ca o lege imuabilă şi absolut necesară menţinerii existenţei lor.

7. Toate lucrurile se schimbă pentru a se adapta continuu la noile circumstanţe care se creează neîncetat în cadrul Sistemului Sistemelor.

8. Cele care nu fac această schimbare, cele care nu se adaptează la timp sunt distruse, sunt oprite a se mai manifesta, deoarece deranjează armonia dinamică a Sistemului.

9. Totul se schimbă şi nu există nimic în universul creat (în afară de Întreg) de care cineva ar putea să se ataşeze.

14. Ataşamentul

1. Ataşamentul de ceva înseamnă a te lega de acel ceva.

2. Dacă conştientizăm în profunzime că această legătură, acest ataşament de un obiect, fiinţă, stare, fenomen nu este şi nici nu poate să fie decât o stare temporară, care mai devreme sau mai târziu urmează să se distrugă (urmând a ne lega apoi de alte obiecte, fiinţe, stări), atunci în momentul ruperii legăturii nu vom fi luaţi prin surprindere şi o vom accepta ca atare (mai ales dacă este imposibil de refăcut – o fiinţă moare, nişte obiecte ard, nişte stări sunt create de nişte circumstanţe unice care nu se vor mai repeta niciodată etc.).

3. Vom constata această nouă schimbare a condiţiilor sistemului şi ne vom adapta ei imediat fără comentarii suplimentare (tristeţi, furii, etc.) care oricum nu folosesc la nimic altceva decât la a ne prelungi suferinţa, la a ne prelungi perioada de neadaptare la noile condiţii, de refacere a armoniei sistemului, distrusă mai mult sau mai puţin de acea schimbare.

4. Dacă purtăm în psihic raţionamente greşite de tipul *ataşamentelor permanente*, adică ne aşteptăm, în mod neîntemeiat evident, ca o legătură cu un obiect, fiinţă, stare să dureze la nesfârşit, să ţină pentru totdeauna, atunci e clar că va apare imediat în noi semnalul suferinţei psihice care ne indică astfel prezenţa raţionamentului greşit.

5. Aşteptarea falsă care caracterizează deci ataşamentele permanente este cea precizată mai sus şi este evident că ea este o aşteptare care nu se va împlini niciodată: toate legăturile din cadrul creaţiei nu sunt decât temporare.

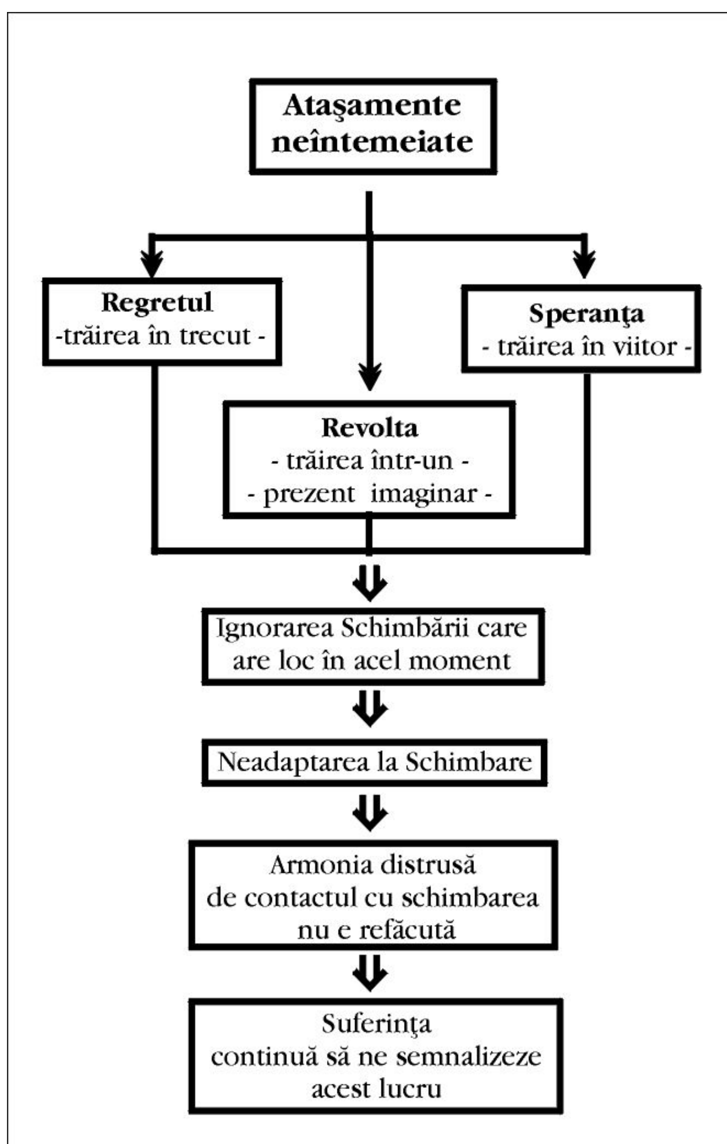
6. Aceasta este condiţia existenţei oricărui sistem: ca elementele sale să se poată mişca în voie (să nu fie legate în mod permanent de ceva) pentru a putea efectua acţiunile specifice legilor sistemului din care fac parte la un moment dat.

7. Nu trebuie să medităm prea profund pentru a vedea că ataşamentul permanent de ceva este o formă de raţionament greşit (caracterizat printr-o aşteptare falsă specifică), pe care dacă îl actualizăm în acţiuni specifice (refuzul de a accepta schimbarea) se va ajunge la distrugerea parţială sau totală (vezi de ex. cazurile de sinucidere) a sistemului propriu al fiinţei.

8. Suferinţa ce însoţeşte raţionamentele greşite ce caracterizează ataşamentele permanente (specifică tristeţii, depresiei, furiei, revoltei, etc.) ne atenţionează să luăm imediat măsuri pentru a corecta aceste raţionamente, pentru a le elimina din psihic, căci altfel armonia sistemului propriu se va distruge.

9. Dacă suntem conştienţi şi nu lăsăm să se manifeste automat în psihicul nostru automatisme mentale specifice de exemplu mâniei sau tristeţii, atunci putem acţiona prompt la apariţia acestor semnale pentru a reface armonia.

10. Dacă nu, continuăm „să dormim”, să acţionăm „pe pilot automat” şi astfel să suferim, considerându-ne chiar nevinovaţi pentru prezenţa acesteia în psihicul propriu.



11. Să conştientizăm că singura şi unica cauză a suferinţei psihice se află în psihicul nostru: anume noi lăsăm să se manifeste ragrese (raţionamente greşite) acolo.

12. Înlăturând această cauză înlăturăm şi suferinţa care îi este efect.

15. Regretul

1. Două forme de manifestare specifice ataşamentului permanent sunt regretul şi speranţa neîntemeiată.

2. În cazul regretului ne ataşăm de trecut, ne ataşăm de o himeră, de o legătură cu un obiect, fiinţă sau stare care nu mai există, dorindu-ne ca acea legătură să se refacă aşa cum a fost.

3. Aşteptarea falsă în acest caz este evidentă: orice moment este unic şi irepetabil datorită infinităţii de factori ce interacţionează pentru a-l produce, infinitate care datorită schimbării perpetue ce caracterizează creaţia nu se va mai putea reproduce niciodată exact la fel.

4. De aceea este o absurditate (evidentă pentru orice conştiinţă la o analiză mai atentă) de a te aştepta ca o legătură ruptă să se refacă exact la fel ca înainte.

5. Altă formă a regretului e a considera că într-o circumstanţă dată am fi putut acţiona altfel decât am făcut-o.

6. Şi aceasta este o aşteptare falsă evidentă.

7. Pentru ca noi să facem o acţiune la un moment dat concură o infinitate de cauze specifice acelui moment dat, care produc efectele specifice acelor cauze şi nu pot produce altele: cu alte cuvinte, cineva la un moment dat, în funcţie de condiţionările psihice şi fizice (respectiv de ierarhia/legătura dintre ele) pe care el le are în acel

moment nu poate face decât o anumită acţiune şi nu o alta.

8. Se poate vorbi aici de ceea ce am putea numi *predestinarea momentului* – într-un moment dat poţi face doar o anumită acţiune (creată de infinitatea de cauze specifice acelui moment) şi nu o alta.

9. În momentul următor bineînţeles că poţi face o altă acţiune, dar poţi face acest lucru deoarece infinitatea de cauze care a concurat la producerea ei s-a schimbat faţă de momentul anterior.

10. Orice hotărâri şi acţiuni pe care le facem la un moment dat, nu le facem independent de restul circumstanţelor prezente în acel moment în Sistemul Sistemelor, ci dependent (şi strict dependent) de ele.

11. De aceea, a regreta că la un moment dat nu am acţionat altfel de cum am făcut-o e o aşteptare falsă: la un moment dat nu putem acţiona altfel decât aşa cum o facem în acel moment, datorită infinităţii de cauze care acţionează atunci.

12. De exemplu, să zicem că facem un rău pentru care apoi suferim - de exemplu ne batem cu cineva din orgoliu şi în urma luptei ne alegem cu câteva coaste rupte.

13. A regreta că ne-am bătut e o aşteptare falsă - în acel moment (datorită circumstanţelor, datorită prezenţei în noi a orgoliului şi mâniei, datorită lipsei prezenţei conştiinţei etc.) nu puteam decât să ne batem.

14. Asta nu înseamnă însă că nu trebuie să tragem învăţături din greşelile pe care le facem (chiar dacă nu le regretăm – pentru că în acele circumstanţe nu puteam proceda altfel) şi pe viitor să nu le mai repetăm sau că oamenii nu trebuie pedepsiţi pentru faptele lor antisociale (nicidecum! - pedepsirea lor va fi un stimulent forte puternic pentru a se schimba pe viitor şi astfel a nu mai repeta greşelile trecute).

15. Astfel de exemplu în cazul de mai sus e cazul să fim pedepsiţi pentru atacul nostru şi astfel să fim stimulaţi ca să fim mai conştienţi pe viitor, să nu ne mai lăsăm conduşi de orgoliu şi mânie şi să conştientizăm că unde este o luptă sunt şi urmări (durere).

16. Noi facem alegerile într-un moment dat în funcţie de informaţiile şi circumstanţele specifice acelui moment dat: cu aceleaşi informaţii şi circumstanţe vom lua în viitor aceeaşi decizie pe care am luat-o şi în trecut.

17. Condiţia pentru a lua o altă decizie decât am făcut-o la un moment dat este să dispunem de alte informaţii şi/sau circumstanţe decât cele specifice momentului trecut.

18. Toate circumstanţele dintr-un anumit moment, în acel moment conduc spre un anumit efect şi nu înspre altul (acest efect este unic şi nu poate fi schimbat nicicum în acel moment).

19. Cu alte cuvinte, la un moment dat, nu am fi putut face alte acţiuni decât cele pe care le-am făcut (specifice infinităţii de cauze din acel moment), dar acum, în circumstanţe similare, putem face alte acţiuni decât am făcut atunci, deoarece circumstanţele sunt doar similare, nu identice şi astfel anumite circumstanţe (psihice şi fizice) s-au schimbat permiţând o altă acţiune.

20. A regreta trecutul înseamnă deci a purta în psihic un raţionament greşit (de aceea regretul e însoţit de o suferinţă psihică specifică), a învăţa din greşelile trecutului şi a nu le mai repeta în prezent este însă în mod evident un raţionament corect!

21. Trecutul nu se poate şi nici nu va putea fi vreodată schimbat (aceleaşi circumstanţe generează aceleaşi efecte şi nu altele), dar putem învăţa din greşelile lui pentru a ne adapta mai bine prezentului şi viitorului.

16. Speranţa

1. Speranţa neîntemeiată este şi ea o aşteptare falsă: ne aşteptăm ca factori exteriori nouă să rezolve probleme pe care numai noi le putem rezolva sau ca noi să rezolvăm probleme pe care doar alţii le pot rezolva.

2. Pentru a identifica ce putem face şi ce nu, e nevoie de o analiză atentă a noastră şi a mediului - operaţiune în care suntem ajutaţi negreşit de semnalele supraconştietului.

3. Când de exemplu suntem mânioşi pe cineva sau trişti din diferite motive şi menţinem speranţa în noi *(„... de-ar veni cineva să îmi ia mânia şi tristeţea, cineva care să repare toate lucrurile…”)*, putem fi siguri că în acel moment în psihicul nostru este un ragres (raţionament greşit) legat de o speranţă (aşteptare) falsă şi acest lucru este semnalat de o suferinţă psihică specifică.

4. Mânia şi tristeţea din noi le putem alunga doar noi în mod real (nu superficial, de suprafaţă) prin metodele specifice procesului de Armonizare Psihică.

5. Când suntem trişti că cineva este trist şi ne gândim (purtând în noi o speranţă neîntemeiată), că noi îl vom ajuta să nu mai fie, e evident că avem iarăşi o aşteptare falsă (cu adevărat, în profunzime doar cel trist poate scăpa de tristeţe prin conştientizare profundă, prin identificarea şi repetarea raţionamentelor corecte opuse raţionamentului greşit ce caracterizează tristeţea lui).

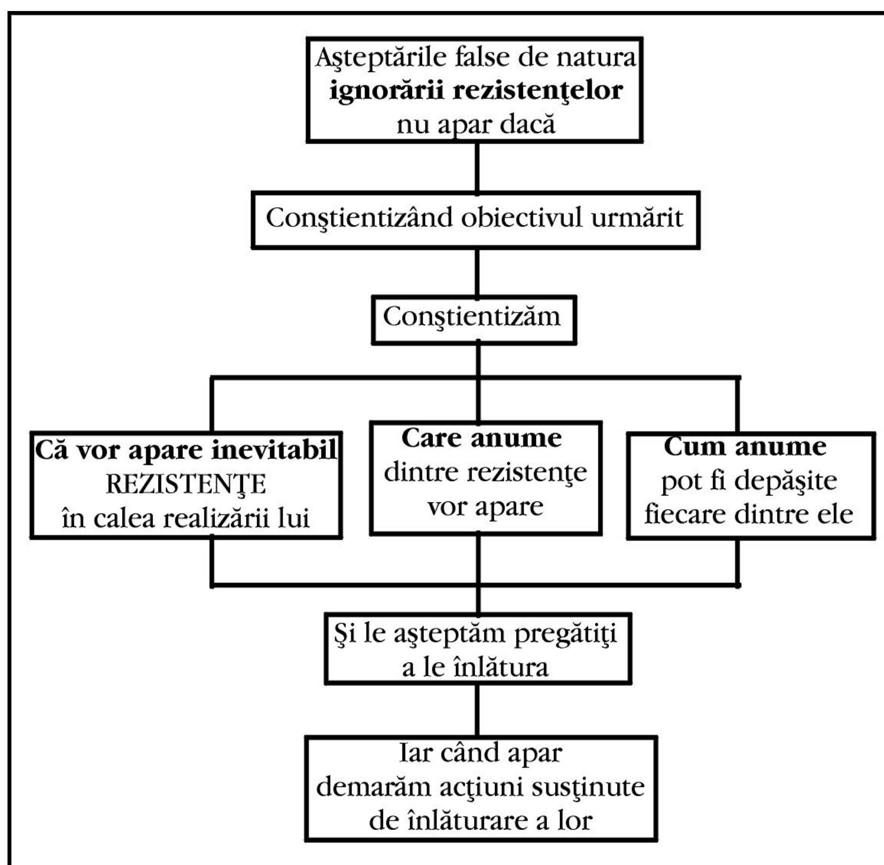
6. Speranţa neîntemeiată e un vis, e o himeră - vrem să fie altfel, dar nu ştim cum ar fi posibil acest lucru şi dacă este posibil - astfel aşteptăm nici noi nu ştim exact ce şi nu ne mai integrăm optim prezentului.

7. Speranţa întemeiată de fapt nu mai e speranţă, e plan, e ştiinţă: ştim cum putem schimba ceva, ştim exact şi clar (dar nu prin credinţă, ci prin înţelegere profundă) cum se va produce o schimbare şi acţionăm hotărâţi, urmând etapele planului pentru a le putea pune în practică una după alta.

8. Speranţele deşarte sunt aşteptări false.
9. Speranţele corecte (întemeiate) sunt previziuni corecte, sunt ştiinţă bazată pe cunoaşterea legilor imuabile a sistemelor în care ne manifestăm.

17. Ignorarea rezistenţelor

1. În tot ceea ce vrem să facem sau facem, întâmpinăm rezistenţe mai mari sau mai mici (în funcţie de circumstanţe).
2. Indiferent de ceea ce vrem să facem, indiferent cât de nesemnificativă ar fi acţiunea pe care dorim să o întreprindem, în calea ei vor apare negreşit rezistenţe de o natură sau alta.
3. Rezistenţele sunt deci tot ceea ce se opune realizării unui obiectiv pe care îl avem la un moment dat şi e important să conştientizăm că indiferent de obiectiv ele apar negreşit.
4. Deci, a considera că la vreo acţiune sau alta ar trebui să nu întâmpinăm rezistenţe este o aşteptare falsă, este o formă de raţionament greşit.
5. Atitudinea greşită faţă de Rezistenţe constă în a nu le aştepta, în a nu le prevedea, în a nu le lua în considerare în ceea ce facem.
6. Ignorarea Rezistenţelor (neacceptarea lor) este deci o formă de aşteptare falsă şi nu duce decât la prelungirea timpului de depăşire a acestor rezistenţe.
7. Schimbarea cu care se confruntă neîncetat sistemele duce la deranjarea armoniei acestor sisteme (deranjare semnalată de semnalele de alarmă – în cazul psihicului de semnale de suferinţă psihică).
8. Pentru refacerea acestor armonii e necesară întotdeauna o acţiune specifică, dar în calea acestei acţiuni se vor opune întotdeauna tot felul de rezistenţe ridicate de elemente şi sisteme perturbatoare (care deranjează armonia).



9. Dacă aceste rezistenţe nu sunt luate în considerare ca atare - ca nişte lucruri naturale, care apar întotdeauna şi care au apărut şi acum - şi astfel analizate cu seninătate şi eliminate rând pe rând, atunci timpul de eliminare a acestor rezistenţe creşte, crescând astfel şi durata de refacere a armoniei şi durata de menţinere a semnalului de alarmă (al suferinţei), deoarece acesta dispare doar atunci când armonia e refăcută şi rezistenţele ridicate de elementele perturbatoare în calea menţinerii armoniei sistemului sunt depăşite.
10. Dacă atunci când apar aceste rezistenţe ne lăsăm cuprinşi de o stare de revoltă împotriva lor (de exemplu specifică mâniei sau tristeţii), nu facem nimic pentru a le elimina, ba mai mult, pierdem timpul cu o revoltă inutilă: rezistenţele nu dispar dacă noi suntem mânioşi sau trişti din cauza

apariţiei lor, ci doar dacă efectuăm acţiuni specifice precise pentru înlăturarea lor.

11. Iar aceste acţiuni le putem efectua cu mult mai bine dacă evităm să susţinem în noi raţionamente greşite, legate de ignorarea rezistenţelor, specifice de exemplu mâniei sau tristeţii.

12. *Revolta,* ignorarea rezistenţelor, nu duce decât la prelungirea suferinţei, la prelungirea timpului de adaptare la schimbarea care a afectat armonia sistemului propriei fiinţe sau a celor înconjurătoare ei.

13. Această prelungire a timpului de reacţie la acţiunea elementelor perturbatoare le permite acestora să facă distrugeri din ce în ce mai mari: pe ele nu le deranjează când ne revoltăm împotriva lor, ci doar dacă facem ceva acţiuni specifice concrete pentru a le elimina.

14. Cunoscând acestea înţelegem de ce atunci când prelungim timpul de adaptare la rezistenţe, prin ignorarea lor (printr-un fel de refuz al acceptării lor – caracterizat prin fraze de tipul *„nu se poate să fie aşa…”*, *„ar trebui să fie altfel…”* – spuse şi susţinute într-un moment în care noi vedem că „e aşa şi nu e altfel”), prin revolta inutilă împotriva lor, primim semnalul de suferinţă psihică în forme specifice (mâniei, fricii, tristeţii, depresiei etc.) de la instituţia supraconştientului.

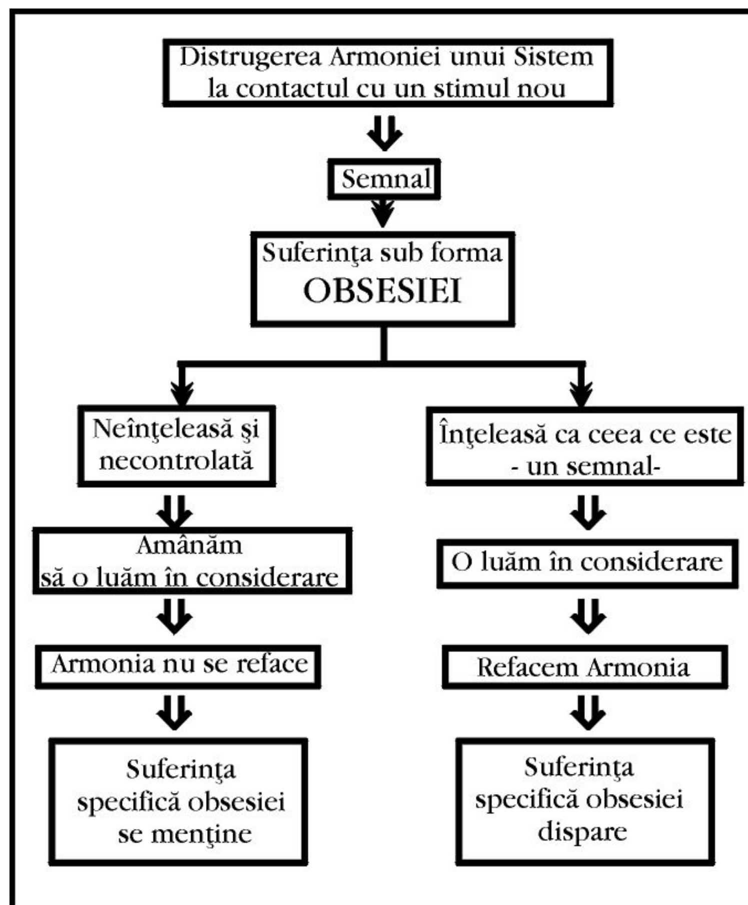
15. Suntem astfel informaţi că în acel moment sunt în psihicul nostru raţionamente greşite (aşteptări false de natura celor de ignorare a rezistenţelor), care lăsate să se manifeste în continuare nu fac decât să prelungească o dizarmonie prezentă a sistemului.

16. Se impune deci să le înlăturăm cât mai grabnic (prin a înţelege de ce sunt greşite) şi astfel să refacem armonia sistemului fiinţei noastre, prin susţinerea în sistemul psihic a unor raţionamente corecte.

17. Suferinţa apare deci în acest context atunci când nu ne adaptăm optim şi rapid la schimbarea ce s-a produs datorită unor ragrese (raţionamente greşite) legate de schimbare sau de acţiunea menită a reface echilibrul sistemului.

18. Obsesia şi adaptarea rapidă

1. Obsesia ca semnal psihic apare atunci când a avut loc o schimbare a sistemului iar noi întârziem să ne adaptăm acesteia (să refacem dizarmoniile pe care aceasta le-a produs).



2. Ca semnal psihic, obsesia apare deci ca o formă de manifestare a suferinţei psihice (fiind o

suferinţă psihică repetată – care creşte în intensitate cu fiecare repetare) şi ne este transmisă de supraconştient pentru a ne indica că în acel moment menţinem în psihic raţionamente greşite (aşteptări false), care ne împiedică să ne adaptăm optim şi rapid unei schimbări ce a afectat armonia sistemului propriu.

3. Acest semnal se declanşează în momentul când intrăm în contact cu un stimul nou şi nu reuşim nicicum să ne adaptăm lui.

4. Pentru a face o comparaţie elocventă, e ca şi cum cineva ar aduce un dulap mare şi l-ar pune în mijlocul camerei unde stăm, astfel că începând cu prima dată când luăm contact cu această schimbare, dacă nu ne adaptăm optim ei (de exemplu prin punerea dulapului într-un colţ sau prin scoaterea lui afară) refăcând ordinea şi armonia din cameră, o să fim „obsedaţi” de acest dulap – de fiecare dată când vrem să facem ceva în casă ne vom împiedica de el.

5. Obsesia deci apare ca repetare a unui semnal de alarmă în mod continuu, până când stimulul care l-a declanşat – elementul perturbator al armoniei unui sistem – este împiedicat să se mai manifeste.

6. Prin urmare obsesia, ca stare de alarmă, dispare doar când armonia sistemului este refăcută (dulapul „este pus la locul lui”).

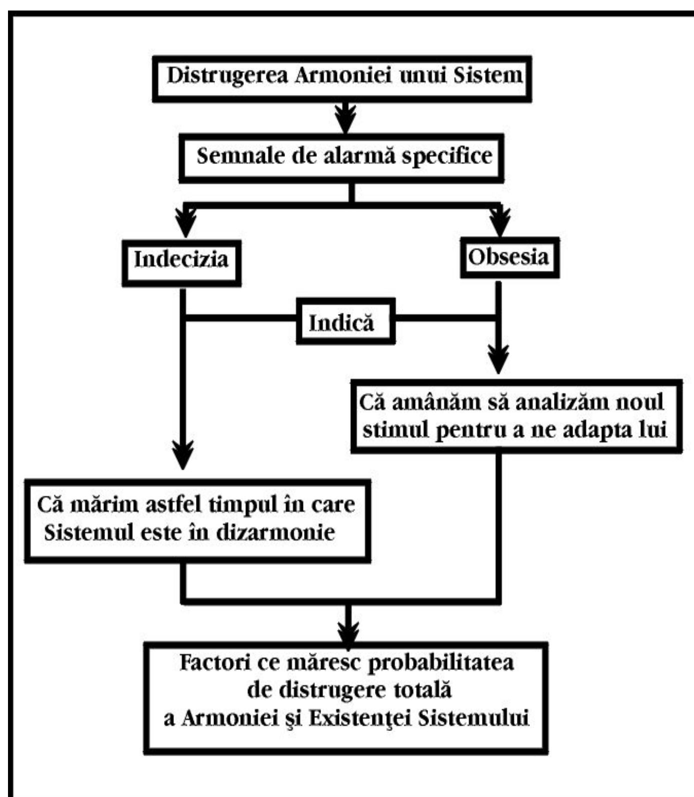
19. Hotărârea şi indecizia

1. Indecizia este strâns legată de menţinerea unor obsesii în psihicul nostru.

2. În momentul când apare o schimbare, noi trebuie să ne adaptăm imediat - în momentul când începe să se manifeste un element perturbator acesta trebuie cât mai degrabă eliminat dacă dorim să nu mărim stricăciunile făcute de acesta în sistem.

3. Cu cât suntem mai nehotărâţi, mai indecişi, cu atât prelungim timpul de reacţie, de refacere a armoniei distruse şi mărim astfel dizarmonia.

4. Starea specifică indeciziei, nehotărârii este deci şi ea un semnal de alarmă, o formă specifică a suferinţei psihice – şi apare în noi doar atunci când ezităm să luăm hotărârea de a acţiona în timp ce elementele perturbatoare îşi continuă distrugerea – atunci când acţiunea se impune imediat ca necesară şi noi nu o facem (de exemplu, cineva ne loveşte cu o bâtă şi noi încă suntem indecişi dacă să ne apărăm sau nu - în condiţiile în care am putea face acest lucru dacă am dori).



5. Indecizia ca semnal de alarmă ne indică faptul că în acel moment avem în psihic unul sau mai multe raţionamente greşite, caracterizate prin diferite aşteptări false, specifice şi obsesiei de altfel – ne aşteptăm ca altcineva să facă acţiuni pe care doar noi le putem face – ne aşteptăm ca absolut toate acţiunile noastre să ducă doar la o mai mare armonie şi ne e frică astfel să nu greşim etc.

6. *Observaţie:* nu trebuie să ne grăbim în alegeri - prevederea şi analiza atentă a acţiunilor de urmat este necesară dar de greşeli nu ne putem

feri în totalitate.

7. Deci o să mai şi greşim şi probabil nu de puţine ori – oricum important este să învăţăm din aceste greşeli şi să nu le mai repetăm.

8. Pentru a micşora timpul de nehotărâre, de indecizie (şi deci şi timpul de manifestare a semnalului de suferinţă specifică ei) e necesară o analiză profundă şi conştientă pe care să o derulăm chiar din primul moment când apare indecizia, pentru a identifica informaţiile de care avem nevoie pentru a lua o hotărâre corectă (îndreptată spre armonie).

9. Indecizia, nehotărârea, cu obsesia corespunzătoare ei se poate prelungi doar dacă tot amânăm să analizăm elementul (situaţia, starea) în legătură cu care se impune să luăm o hotărâre.

10. Atenţie însă: această amânare nu rezolvă problema, ci doar o amână, prelungind inutil suferinţa specifică stării de nehotărâre (agitaţie, nelinişte, stres..) care însoţeşte raţionamentele greşite care ne împiedică să începem chiar în acel moment procesul de luare a unei decizii ferme îndreptată în direcţia măririi armoniei proprii şi a sistemelor din care facem parte.

20. Studiu de caz: îndrăgostirea

1. În fenomenul numit îndeobşte îndrăgostire sau „iubire” se împletesc mai mulţi factori importanţi şi este esenţial a-i înţelege pe fiecare dintre aceştia dacă dorim să înţelegem în profunzime acest fenomen.

2. Astfel, iubirea obişnuită pe care o cunosc majoritatea oamenilor cuprinde mai multe elemente care se împletesc:

- obsesia şi indecizia,
- ataşamentul neîntemeiat,
- atracţia sexuală şi
- iubirea propriu zisă (acolo unde este), care se poate manifesta ca o iubire – schimb sau ca o iubire – dar (necondiţionată).

3. Mai e de menţionat că iubirea e intim legată de cunoaştere: îi iubim pe cei care îi cunoaştem.

4. Acum să vedem de fapt ce se întâmplă în cazul fenomenului „îndrăgostirii”:

4.1- Datorită atracţiei sexuale naturale (care este un instinct şi are ca scop perpetuarea speciei) cei doi (un el şi o ea) se caută şi se întâlnesc.

De precizat aici că atracţia sexuală apare în ceea ce-l priveşte pe bărbat pentru toate femeile şi în ceea ce o priveşte pe femeie pentru toţi bărbaţii, fiind însă mai puternică faţă de indivizii mai bine armonizaţi (fizic, energetic, emoţional, mental).

***

4.2- Cei doi încep să se chestioneze, încep să se cunoască pentru a vedea dacă au ceva interese comune (de o natură sau alta).

Dacă văd că au câte ceva în comun hotărăsc să se mai întâlnească.

***

4.3- Începând cu a doua, a treia întâlnire încep să se manifeste în ei obsesia şi indecizia, care e luată de mulţi ca semn clar al îndrăgostirii (*„Dacă te gândeşti din ce în ce mai mult la el e clar că te-ai îndrăgostit!”*) deşi aşa cum am văzut când am vorbit de obsesie şi indecizie acestea nu sunt decât semnale că s-a intrat în contact cu un stimul nou cu care deocamdată nu s-a realizat o armonizare (nu ştim încă ce acţiune, ce atitudine vom lua faţă de el).

4.3.1 În momentul când se ia această decizie obsesia dispare: „dacă punem dulapul într-un colţ nu ne mai deranjează” sau cu alte cuvinte dacă se lămureşte statutul celuilalt (el, ea devine prieten, prietenă stabilă sau soţ, soţie) obsesia faţă de el încetează.

Acesta este un lucru bun din punct de vedere al armoniei psihicului, dar datorită ignoranţei sociale în legătură cu mecanismele psihicului e considerat chiar pe dos: *„Nu mai sunt îndrăgostit(ă)…”* (obsesia a dispărut).

Deci obsesia specifică „îndrăgostirii” se menţine doar atâta timp cât statutul celuilalt este incert (nu ne-am hotărât „ce să facem cu el”, până unde vom merge în relaţia cu el etc.), atâta timp cât suntem indecişi în legătură cu un aspect sau altul al relaţiei.

4.3.2 Obsesia şi indecizia corespunzătoare pot să apară şi în cazul „îndrăgostirilor fictive”, de la distanţă – când începe să ne placă cineva deşi îl cunoaştem doar din vedere sau foarte puţin şi atunci îl (o) admirăm de la distanţă (cauza de bază pentru orice legătură este după cum am mai precizat atracţia sexuală) şi sunt cu atât mai puternice cu cât nu ne declarăm deschis intenţiile şi admiraţia faţă de celălalt, ajungând chiar chinuitoare la un moment dat (ele oricum în esenţa lor sunt chinuitoare, fiind semnale de alarmă, dar ele cresc cu atât mai mult cu cât le permitem să stea mai mult în psihicul nostru).

E necesar în acest caz, pentru a le elimina din psihic, o declarare cât mai grabnică a intenţiilor noastre faţă de celălalt fiind pregătiţi bineînţeles şi pentru eşec (care evident e cu atât mai mic cu cât declaraţia noastră e mai timpurie).

4.3.3 Deci, în momentul când apare obsesia şi indecizia este necesar să acţionăm imediat spre a le elimina din propriul psihic - prin lămurirea exactă a naturii relaţiei noastre cu celălalt la un moment dat.

Dacă facem aceasta suferinţa specifică corespunzătoare acestor semnale dispare şi ea.

Dacă noi nu ne precizăm poziţia să ştim că aceasta nu se va preciza singură – ar fi o aşteptare falsă să credem contrariul.

***

4.4- Când poziţiile în cadrul relaţiei încep să devină din ce în ce mai clar conturate obsesia şi indecizia dispar, dar cum oamenii nu sunt atenţi, în psihicul lor încep să se dezvolte alte raţionamente greşite: cele specifice ataşamentelor neîntemeiate.

4.4.1 Se va simţi acest lucru când vor apare certurile şi despărţirile (temporare sau totale):

atunci se vor manifesta din plin aşteptările false specifice acestor ataşamente neîntemeiate şi ignorării rezistenţelor (cum sunt cele specifice mâniei, revoltei, tristeţii sau depresiei).

Suferinţa psihică ce le însoţeşte ne arată că raţionăm greşit, că nu conştientizăm faptul că toate legăturile din cadrul creaţiei sunt temporare, durând mai mult sau mai puţin, dar apoi terminându-se.

4.4.2 Astfel, când acest lucru se întâmplă suferim doar pentru că ne aşteptăm (raţionăm) că ar trebui să se întâmple ceea ce e imposibil să se întâmple - anume ca o legătură cu cineva sau ceva din cadrul creaţiei să dureze la infinit.

Culmea este, că datorită culturii sociale greşite, şi suferinţele ce semnalează aceste ataşamente neîntemeiate (cu unicul scop de a ne face să le eliminăm din psihic) sunt interpretate ca semne de iubire: *„ce mult l-a iubit…”, „ce mult îl iubeşti…”.*

4.4.3 Corect trebuie să se spună (deşi poate părea dur):

- *„Ce femeie proastă! Suferă degeaba: nu înţelege că orice legătură are un sfârşit pentru a se adapta imediat ruperii unei legături prin crearea altora şi astfel a-şi reface imediat armonia.”;*

- *„Ce bărbat prost! Prin atitudinea lui nu face decât să-şi prelungească suferinţa pe care dacă l-ai întreba ar zice că de fapt el vrea să o evite.”.*

***

4.5- Iubirea normală (care nu produce suferinţă) este doar cea care nu cunoaşte obsesiile şi indeciziile (deoarece le elimină prin analiză imediat ce apar) şi nici ataşamentele neîntemeiate (deoarece nu le întăreşte în sine, iar dacă vede că încep să se manifeste le elimină prin înţelegere imediat).

Ea ştie că atracţia sexuală şi actul sexual au rol în reproducerea speciei şi că actul sexual cu continenţă temporară are rol în armonizarea superioară a relaţiei celor doi şi ia această cunoaştere ca atare punând-o în practică.

4.5.1 Şi mai este un aspect care se manifestă în cazul îndrăgostirii dar care abia se mai vede din cauza atâtor obsesii şi ataşamente: anume acela *de a-i vrea binele celuilalt*.

Acest aspect se manifestă şi el sub două forme:

a.- iubirea schimb, care apare sub forma unui raţionament greşit atunci când condiţionăm facerea de bine pentru celălalt (ajutorul acordat celuilalt pentru a se armoniza la un nivel superior) de faptul ca acesta să ne facă la rândul său un bine la fel de mare.

Aşteptarea falsă în acest caz e a considera că cel căruia îi dăruim ceva poate întotdeauna să ne dăruiască înapoi la fel de mult, ceea ce e evident că nu se poate.

Uni pot dărui mai mult - pot face mai mult bine decât alţii – şi pentru ca sistemul să funcţioneze bine trebuie ca ei să facă atât de mult bine cât pot să facă.

Mai e de precizat că fiecare element trebuie să facă binele specific pe care el îl poate face cel mai bine.

b.- iubirea dar, care apare ca un raţionament corect constând în a dărui celorlalţi atât cât poţi, fără a condiţiona acest lucru de un dar la fel de mare din partea celorlalţi.

Când elementele unui sistem conlucrează împreună pentru menţinerea armoniei, făcând fiecare acţiuni specifice, atunci aceasta se menţine.

***

4.5.2 Mai e apoi un aspect de lămurit: dacă faci un bine şi te aştepţi ca întotdeauna să fi răsplătit pentru el, să şti că ai în psihic un raţionament greşit (specific iubirii – schimb) deoarece este cunoscut de toată lumea că nu întotdeauna primeşti răsplata meritată (cel puţin pentru moment) pentru ceea ce faci.

Raţionamentul corect este de a fi dispus la maximum, ca pe cât îţi stă în putinţă, să dăruieşti cât mai des posibil (tinzând spre „tot mereu”) ajutor celorlalţi, căci acest lucru îţi va fi răsplătit mai devreme sau mai târziu (sub o forma sau alta – dar nu neapărat în forma pe care tu ţi-o doreşti) de către exterior şi imediat de starea ta interioară (specifică raţionamentelor de iubire necondiţionată (dar)).

***

5. Aşadar, dacă din fenomenul „îndrăgostirii populare” eliminăm elementele care am văzut că nu produc decât suferinţă (fiind caracterizate de anumite aşteptări false specifice) anume: obsesia şi indecizia, ataşamentul neîntemeiat şi iubirea schimb ajungem la adevărata iubire (singura de susţinut în noi, deoarece ne menţine armonia), care se caracterizează printr-o atracţie sexuală naturală (între un el şi o ea) actualizată într-o relaţie de cuplu stabilă (din considerente ce ţin de armonizarea superioară ulterioară a membrilor cuplului şi a copiilor lor), în care se practică cât mai des actul sexual cu continenţă temporară (mărirea duratei actului sexual prin amânarea temporară a descărcării) şi în care între cei doi şi între fiecare din ei şi restul fiinţelor este prezentă iubirea necondiţionată, iubirea-dar, iubirea care dăruieşte necondiţionat ştiind că nu va rămâne fără răsplată.

6. Observaţie: Iubirea-dar poate fi simţită, chiar dacă noi nu o avem, atunci când o are altcineva pentru noi, ea fiind însoţită de o senzaţie de siguranţă, de bine (ştim că avem mereu la cine să apelăm în caz de nevoie: iubirea-dar simţită apare doar în urma probelor – vedem că celălalt ne ajută necondiţionat de cele mai multe ori şi atunci realizăm că în principiu cât el există şi manifestă pentru noi iubirea-dar, putem apela la ajutorul lui pentru că în măsura în care ne poate ajuta o va face).

21. Alte forme de deformare a raţionamentelor

1. Alte forme de ragrese (raţionamente greşite) caracterizate fiecare printr-un tip specific de aşteptare falsă sunt:

1.1- *„Unidirecţionarea cauzală"* - care constă în a ne aştepta ca un anumit efect (stare, situaţie, fenomen) să aibă o singură cauză.

Datorită legăturilor evidente sau mai puţin evidente ale fiecărui element al unui sistem cu toate celelalte elemente sau sisteme, orice acţiune care are loc în cadrul unui sistem se desfăşoară prin participarea mai multor elemente (şi într-o ultimă instanţă chiar a tuturor).

Pentru ca orice efect să se poată produce concură o infinitate de cauze, dintre care bineînţeles câteva (întotdeauna mai multe) sunt mai importante.

1.1.1 Dar niciodată un efect nu are o singură cauză.

Pentru o circumstanţă dată, întotdeauna sunt „vinovaţi" o mulţime de factori mai importanţi şi o infinitate de factori care îi susţin pe primii (îi fac posibili pe aceştia) – acest racor (raţionament corect) îl putem numii *„integralitate cauzală"* sau *„cauzalitate integratoare"*.

1.2- *„Radicalizarea/ extremismul perceptiv"* - constă în a ne aştepta ca un fenomen să se manifeste la un moment dat fie printr-o extremă a sa, fie prin cea opusă, „uitând" că de fapt, de cele mai multe ori (în majoritatea covârşitoare a cazurilor), fenomenele se manifestă în spaţiul dintre extreme lor specifice.

Astfel, lucrurile manifestate nu sunt fie albe, fie negre, ci majoritatea sunt diferit colorate (situate între alb şi negru), nu sunt fie absolut bune, fie absolut rele, ci sunt bune în anumite circumstanţe (de timp şi spaţiu) şi rele în altele.

Radicalitatea/ extremismul în gândire e un raţionament greşit (ragres) des întâlnit, care apare pentru că ne grăbim să sărim la extreme fără a analiza atent şi a sesiza nuanţele.

Raţionamentul corect opus radicalizării (extremismului în gândire) îl putem numii *„majoritate medială"*.

1.3- *„Restrângerea câmpului perceptiv"* - constă în a reduce tot întregul la un singur element al lui şi a-l judeca (ca întreg) numai după acel aspect, fără a ţine seama de celelalte şi a ne aştepta în plus (bineînţeles în mod greşit) ca judecata noastră să fie corectă şi întemeiată.

1.3.1 De exemplu, raţionamente de genul *„Vasile este prost! Nu pricepe nimic!…etc."* sunt caracterizate de greşeli de raţionament de natura restrângerii câmpului perceptiv evidente:

„Vasile (ca orice om de altfel) înţelege o grămadă de lucruri, pe unul însă (unul anume din infinitatea de lucruri care ne solicită înţelegere, nereprezentativ pentru întreaga lui fiinţă) nu-l înţelege acum şi nu e nici o problemă aici deoarece e evident că nimeni nu le poate înţelege pe toate – la urma urmei infinitul în care ne manifestăm e chiar infinit."

1.3.2 Forme de restrângere a câmpului perceptiv sunt:

a.- a dramatiza o dificultate măruntă, a o suprasolicita, a o suprageneraliza, făcând-o astfel mult mai mare decât este.

Această dramatizare poate fi însoţită de formule ca „întotdeauna" şi „niciodată".

De exemplu: *„Niciodată nu mă asculţi…", „Întotdeauna vorbeşti răstit!"* etc., raţionamente ce sunt evident greşite.

b.- a ne aştepta ca anumite lucruri să aibă numai părţi pozitive sau numai părţi negative – când susţinem în noi asemenea aşteptări false se realizează evident o *deformare selectivă optimistă sau pesimistă a realităţii* împiedicându-ne să ne adaptăm optim unei situaţii date.

Este evident că fiecare situaţie are părţi pozitive şi părţi negative – analizând-o atent să le identificăm şi să ne folosim de ele pentru o mai bună armonizare proprie (dacă nu facem aceasta cu siguranţă vom avea de suferit).

1.3.3 Raţionamentul corect opus „restrângerii câmpului perceptiv" îl putem numii *„extindere (/expansiune) a câmpului perceptiv"* în cadrul căruia opusă „dramatizării/ suprasolicitării", respectiv „deformării selective" apar printre altele şi raţionamentele corecte specifice *„privirii obiective a realităţii"* prin care percepem diferitele fenomene printr-o analiză atentă, detaliată, bazată pe o metodologie ştiinţifică adecvată, a cât mai multora din aspectele lor.

1.4- *„Dogmatizarea"* - constă în faptul că ne aşteptăm ca numai ceea ce ştim (/ce credem că ştim) noi (respectiv „turma" noastră), să fie adevărat (chiar dacă nu am verificat şi/sau nu vom putea verifica niciodată personal veridicitatea acelui aspect pe care îl susţinem).

Este evident că a crede ceva şi a şti ceva, că a avea o opinie despre ceva şi a avea ştiinţă despre acel ceva, că a percepe direct un lucru şi a auzi de el din mărturiile altora sunt două lucruri diferite, distincte, care e bine să nu se confunde.

O să revenim asupra acestui aspect mai târziu.

Raţionamentul corect opus „dogmatizării/ credinţei dogmatice" este *„percepţia ştiinţifică a realităţii"*.

1.5- *„Judecata superficială/ Etichetarea"* - constă în a ne aştepta să cunoaştem bine o situaţie şi să luăm hotărâri în cunoştinţă de cauză, chiar dacă nu am cercetat atent, în profunzime şi din cât mai multe puncte de vedere acea situaţie sau fenomen.

Nu se poate cunoaşte „dintr-o privire" nici o

situaţie.

Pentru fiecare în parte e necesar un studiu aprofundat şi o analiză atentă la detalii.

Pentru „a da un verdict" în legătură cu vreo situaţie sau fenomen trebuie să le studiem atent şi îndelungat şi chiar după ce o facem e necesar să rămânem deschişi la noi informaţii ce pot apărea ulterior (şi care evident ar putea schimba „verdictul") - acest tip de abordare este cel specific raţionamentului corect al *„judecăţii profunde"* a realităţii.

22. Forma generală a aşteptărilor false

1. Acum după ce am prezentat câteva din formele de manifestare a aşteptărilor false (şi am văzut că ele sunt adevăratele rădăcini ale raţionamentelor greşite), putem încerca să identificăm chiar o formulă generală de exprimare a lor, care apoi se poate aplica diferitelor situaţii specifice.

2. Se va remarca în primul rând în cadrul acestei formule generale prezenţa lui „ar trebui" (respectiv „nu ar trebui"), folosit cu valoare de imperativ categoric, adică în sensul de „aşa trebuie să fie şi nu se poate să fie altfel".

3. De exemplu: *„Ar trebui ca oamenii să fie buni!", „Ar trebui ca orice om (toţi oamenii) să fie bun (i)!"*, etc.

4. Aşteptarea falsă în aceste cazuri este de forma unei etichetări sau radicalizări, căci e evident că oamenii sunt unii buni, alţii răi şi chiar acelaşi om este uneori bun alteori rău.

5. Se remarcă apoi prezenţa lui „întotdeauna" sau a lui „niciodată" specifică radicalizării.

6. Ar putea fi deci formulată o formă generală a aşteptărilor false cum ar fi următoarea:

- *Ar trebui ca X fenomen (subiect, obiect, realitate, stare, etc.)*

(- sau ca toate (toţi, fiecare, oricine) / niciuna (niciunul, nici o, nimeni) dintre fenomenele Y)

- *să fie (să facă, să se facă, să vrea, să meargă, să acţioneze să vorbească, să se comporte, etc.)*

- *întotdeauna / niciodată într-un fel anume (în felul următor, astfel, aşa, etc.).*

7. După cum vom vedea în urma studiilor de caz pe care le vom aborda, această formă generală este rădăcina majorităţii raţionamentelor greşite (mai ales a celor legate de relaţia dintre individ şi societate).

8. Cunoaşterea şi reţinerea ei ne va ajuta să identificăm mult mai repede şi mai prompt deformările de raţionament specifice orgoliului, mâniei, tristeţii, lenii, lăcomiei, desfrâului, non-idealurilor, credinţelor dogmatice, ş.a.m.d.

23. Gândirea liberă şi idealurile

1. Sistemul psihic cuprinde cinci sisteme principale :

- sistemul emoţional-perceptiv-comunicativ;
- sistemul mentalului concret sau analitic;
- sistemul mentalului existenţial – filozofic;
- sistemul mentalului intuiţional;
- sistemul mentalului volitiv.

2. Printre principalele ragrese (raţionamente greşite) care se regăsesc la nivelul mentalului concret sunt şi cele specifice orgoliului, mâniei, fricii, lenii, lăcomiei, tristeţii şi desfrâului - pe acestea le vom cerceta pe fiecare în detaliu în aceasta lucrare.

3. În ceea ce priveşte sistemul mentalului existenţial – filozofic (cauzal), care cuprinde raţionamentele ce ne orientează acţiunea pe termen lung, el nu este în armonie atunci când se menţin în el raţionamente greşite specifice dogmatismelor, fanatismelor şi credinţelor neverificate şi raţionamente greşite care susţin în noi non-idealurile.

4. Cum am mai precizat, în cazul *dogmatizării*, aşteptarea falsă este aceea de a considera ca sigură cunoaşterea noastră (despre diferite aspecte, fenomene, stări) chiar dacă noi nu am verificat-o încă într-un mod ştiinţific bine întemeiat sau chiar dacă nu o vom putea verifica niciodată astfel.

5. Fiinţa umană dispune de trei surse mai importante pentru cunoaşterea realităţilor cu care se confruntă:

- *percepţia directă* prin simţurile cu care este dotată;
- *raţionamentul;*
- *mărturia.*

6. Bineînţeles că singura în măsură să-i ofere o cunoaştere cât de cât certă, asupra unor aspecte ale realităţii, este percepţia directă şi că raţionamentul şi mărturia sunt doar indicatoare, ghizi care arată spre această percepţie şi nu pot fi considerate ca surse sigure de cunoaştere.

7. Dacă considerăm ca fiind relativ certe doar aspectele pe care anterior le-am perceput în mod direct (pentru restul aspectelor şi fenomenelor păstrându-ne o rezervă de incertitudine până când vom ajunge să le verificăm noi înşine în mod direct), atunci aşteptările false de tipul dogmatizării nu pot apare în psihicul nostru şi acest lucru este semnalat de supraconştient prin transmiterea stării de pace şi linişte mentală.

8. Dacă dimpotrivă, ne încăpăţânăm să

susţinem ca fiind incontestabil adevărate nişte credinţe pe care nu le-am verificat niciodată sau pe care nu le vom putea verifica niciodată de o manieră ştiinţifică, supraconştientul ne transmite un semnal specific de suferinţă psihică, caracterizat printr-o anumită nelinişte, agitaţie şi stres mental.

9. Raţionamentele greşite specifice credinţelor nejustificate (dogmatice), dacă sunt menţinute în mod serios în psihic (aşa cum fac de exemplu diferiţi practicanţi „foarte zeloşi" a unor curente religioase, filosofice, ezoterice, politice etc.) dau naştere unor obsesii şi indecizii de-a dreptul chinuitoare pentru cel care comite această imprudenţă; obsesii şi indecizii care am văzut că de fapt semnalizează că cel în cauză nu a înţeles, nu s-a adaptat optim (de o manieră care să permită menţinerea existenţei şi armoniei proprii şi înconjurătoare) unor stimuli cu care se confruntă.

10. Orice raţionament abstract (nebazat pe percepţie directă) poate fi greşit, orice mărturie despre realităţi neevidente pentru toată lumea poate fi falsă, până în momentul când ea se verifică prin percepţie directă de o manieră şi printr-o metodologie ştiinţifică adecvată.

11. Când prin diferite credinţe nejustificate (dogmatice) susţinem în noi aşteptarea falsă că anumite raţionamente abstracte sau mărturii (de exemplu de natură „spirituală")nu au nevoie de percepţie directă pentru a fi considerate certe supraconştientul ne semnalizează această eroare prompt.

12. Dacă nu luăm în considerare semnalele lui vom pune în pericol armonia şi existenţa noastră.

13. Aceste raţionamente specifice planului existenţial – filozofic sunt menite în principal a previziona evoluţia corectă a unor evenimente în viitor.

14. Probabilitatea acestei previziuni corecte creşte cu cât la baza ei considerăm doar datele relativ certe oferite de percepţia directă şi doar într-o mai mică măsură datele oferite de raţiunea abstractă şi de mărturia „spirituală", fiind conştienţi că aceste date pot fi greşite (nefiind verificate încă) şi astfel să ne creăm un plan de acţiune de rezervă pentru cazul în care ele se dovedesc a fi greşite.

15. De fapt, datele specifice mărturiilor şi raţionamentelor a căror corespondenţă cu realitatea obiectivă (comună tuturor oamenilor) nu este verificată încă sunt date specifice credinţei, sunt date care au rolul de a ne indica să cercetăm anumite realităţi fără însă a ne garanta că aceste realităţi vor corespunde câtuşi de puţin cu ceea ce ştim din mărturiile altora sau cu ceea ce deducem raţional.

16. A le considera pe acestea ca fiind certe, atunci când nu le-am verificat încă, înseamnă a renunţa la prevedere, a renunţa la întocmirea unor planuri de rezervă şi astfel a pune în pericol existenţa sistemului nostru (deoarece în momentul confruntării cu realitatea, dacă aceasta este alta decât am crezut (pe baza unor mărturii) sau am raţionat că ar trebui să fie, vom fi luaţi prin surprindere şi nu mai apucăm să ne adaptăm optim ei – a se vedea de exemplu cazurile de trădare politică când datorită încrederii nejustificate, datorită credinţei, cel care o are cade victimă unor comploturi fără a mai apuca să se opună).

17. Această imprudenţă, prezenţa acestor raţionamente greşite de tipul dogmatismelor (credinţelor neverificate/ dogmatice) ne este semnalată prompt de supraconştient sub forma unor obsesii, îndoieli, indecizii, nehotărâri, nelinişti.

18. Depinde doar de noi să nu le ignorăm pe acestea şi să trecem imediat la eliminarea din psihic a raţionamentelor greşite specifice dogmatizării, înlocuindu-le cu nişte raţionamente specifice prudenţei (despre realităţile pe care nu le cunoaştem sau nu le-am cunoscut prin percepţie directă nu ne vom pronunţa niciodată cu absolută certitudine).

19. De asemenea e necesar să înţelegem că nici percepţia directă nu ne oferă întotdeauna date corecte despre realitate – în anumite circumstanţe şi împrejurări şi ea la rândul ei poate fi alterată de intervenţia unor factori perceptivi perturbatori (iluzii optice, halucinaţii, iluzii auditive etc.).

20. De aceea nici percepţia directă nu trebuie luată ca sursă de certitudine absolută ci dor ca sursa de certitudine relativă (având însă în majoritatea cazurilor un mai mare grad de certitudine decât raţiunea şi mărturia) – urmând a se putea astfel ajusta ulterior dacă alte date ale percepţiei directe demonstrează prezenţa unor deformări perceptive în anumite procese perceptive anterioare.

***

21. Idealurile sunt toate principiile generale de acţiune care trebuie urmărite pe termen lung şi manifestate în forme specifice, în circumstanţe specifice, pentru a se putea astfel realiza şi menţine existenţa şi armonia sistemului propriu şi a celor înconjurătoare.

22. Idealurile se manifestă sub forma unor racore (raţionamente corecte) iar non – idealurile sub forma unor ragrese (raţionamente greşite) manifestate prin aşteptări false legate de efectul acţiunilor noastre viitoare.

23. Prezenţa non – idealurilor în psihic sau lipsa idealurilor e semnalată de supraconştient prin semnale de suferinţă psihică specifice.

24. Pentru ca un sistem să continue să existe, pe lângă scopurile mai mult sau mai puţin particulare pe care el şi le propune să le atingă pe termen lung şi scurt, elementele sale trebuie să urmărească să realizeze în forme particulare specifice şi câteva scopuri generale valabile pentru fiecare sistem (a căror realizare garantează pentru sistem continuitatea existenţei lui) ca de exemplu:

24.1- *iubirea şi binele* – fiecare element să caute să ajute cât îi stă în putinţă celelalte elemente spre a se armoniza mai bine;

24.2- *dreptatea, armonia şi puterea* – fiecare element să caute să participe pe cât poate la eliminarea din sistem a elementelor perturbatoare ale armoniei şi existenţei acestuia şi pentru a fi capabil de acesta să caute mereu să-şi mărească forţa de acţiune de care dispune;

24.3- *cunoaşterea şi adevărul* – fiecare element să caute să fie informat cât mai bine şi mai exact

despre starea sistemului propriu şi a celor înconjurătoare la un moment dat, pentru a efectua cele mai bune acţiuni care se impun pentru menţinerea armoniei şi existenţei sistemului;

24.4- *creaţia, datoria şi frumosul* – fiecare element să fie conştient că dacă încetează să mai facă acţiunile specifice cu care este însărcinat de sistem sau încetează să găsească, să creeze soluţii noi utile şi eficiente (frumoase) la problemele noi cu care se confruntă, el pune în pericol existenţa sistemului şi implicit pe a sa proprie;

24.5- *unitatea şi libertatea* – fiecare element să fie conştient că el nu poate exista independent de Sistem, ci doar dependent de acesta (şi astfel să acţioneze pentru binele acestuia) şi că este liber să facă orice vrea, dar numai după ce mai întâi respectă legile de organizare a sistemului (când acestea duc la o armonizare superioară a acestuia).

24.6- *perfecţionarea şi dezvoltarea continuă* – fiecare element şi sistem trebuie să caute să se perfecţioneze, dezvolte şi adapteze continuu în funcţie de noile circumstanţe ale realităţii, dacă vrea cu adevărat să-şi păstreze existenţa şi armonia;

24.7- *prudenţa şi prevederea (cumpătarea)* – fiecare element să acţioneze cât mai mult pe baza percepţiei sale directe şi cât mai puţin pe baza mărturiei altora, iar când totuşi o face, să o facă doar temporar şi cu prudenţă şi doar pentru a le verifica pe acestea prin percepţie directă;

24.8- ş.a.

25. Non – idealurile, prin opoziţie la Idealuri, sunt acele raţionamente specifice care lăsate să se manifeste în noi duc la distrugerea armoniei sistemului propriu.

26. Aşa sunt cele specifice:

26.1- urii, răului, răzbunării;

26.2- nedreptăţii, haosului, slăbiciunii;

26.3- necunoaşterii şi minciunii;

26.4- distrugerii necontrolate, iresponsabilităţii (indiferenţei) şi acţiunii „urâte”;

26.5- individualismului şi anarhiei;

26.6- involuţiei şi degenerării;

26.1- imprudenţei şi credinţei oarbe (neverificate);

26.7- ş.a.

27. Aşteptarea falsă ce caracterizează non-idealurile e că ne aşteptăm să ne meargă bine încălcând legile sistemului şi acţionând de o manieră care duce la distrugerea acestuia, fără a conştientiza că astfel ne distrugem şi pe noi, datorită faptului că suntem legaţi şi dependenţi de sistem.

28. E de precizat aici că chiar dacă nu susţinem făţiş în psihic non – idealurile, o putem face (şi mulţi dintre noi o şi fac) în mod tacit (implicit), prin nesusţinerea permanentă în psihic a idealurilor.

29. Aici nu există cale de mijloc.

30. Raţionamentele corecte sistemului existenţial – filosofic sunt cele specifice idealurilor.

31. Dacă acestea nu se manifestă supraconştientul ne atenţionează prin transmiterea semnalelor de suferinţă psihică (specifice stării de iresponsabilitate (indiferenţă), de susţinere a anarhiei sau distrugerii neconstructive etc.).

32. Este atunci momentul să analizăm ce aşteptări false specifice non – idealurilor susţinem în acel moment în psihic şi astfel să corectăm raţionamentele greşite cărora acestea le corespund.

33. Printre *non – idealurile* la care trebuie să fim cel mai atenţi sunt:

33.1- susţinerea unei atitudine *de indiferenţă şi iresponsabilitate* faţă de mersul sistemului – aşteptarea falsă specifică este că ne aşteptăm ca sistemul să meargă bine fără ca elementele lui (şi deci implicit şi noi) să facă ceva în această direcţie.

33.2- susţinerea unei atitudini de *distrugere neconstructivă* (doar criticăm fără a veni şi cu soluţii) – aşteptarea falsă este că ne aşteptăm ca alţii să ne rezolve probleme pe care numai noi le putem rezolva.

Se produce aici un fenomen numit „dispersia responsabilităţii” – fiecare se aşteaptă ca alţii să facă ceva constructiv şi astfel până la urmă nimeni nu face nimic.

De precizat că fiecare trebuie să facă şi să acţioneze constructiv, altfel sistemul (ca sumă a elementelor) nu se poate menţine.

33.3- susţinerea unei atitudini *de nesinceritate* cu celelalte elemente ale sistemului şi chiar cu noi înşine.

Ne aşteptăm astfel în mod evident greşit să transmitem semnale false despre starea noastră celorlalte elemente, fără ca acestea să sesizeze acest lucru.

În cele din urmă ele vor sesiza că au fost înşelate şi îşi vor diminua încrederea în semnalele noastre, fapt ce va duce în cele din urmă la o izolare şi apoi la o eliminare din sistem (elementul ce nu semnalizează corect starea sistemului din punctul în care el se află pune în pericol tot sistemul – devine astfel un element perturbator al armoniei sistemului şi în cele din urmă este eliminat (a se vedea cazurile de trădare etc.);

33.4- susţinerea unei *atitudini individualiste* – ne aşteptăm ca nouă să ne meargă bine când celorlalte elemente ale sistemului le merge rău.

Toate elementele unui sistem sunt legate între ele: pentru ca fiecărui element să-i fie bine trebuie să-i fie bine şi sistemului – tuturor celorlalte elemente.

33.5- susţinerea unei atitudini *de ignoranţă* – nu ne preocupăm să receptăm cât mai bine şi mai clar semnalele celorlalte elemente ale sistemului şi astfel nu o să putem colabora optim cu ele, punând în pericol armonia sistemului.

33.6- susţinerea unor *atitudini anarhice* - uitând că astfel punem în pericol ordinea din sistem şi astfel implicit însăşi existenţa noastră.

Universul/Întregul ca Sistem al Sistemelor este cosmos, ordine - nu anarhie.

Şi oriunde apare în el o atitudine anarhică este mai devreme sau mai târziu eliminată împreună cu elementul care o susţine.

33.7- susţinerea unei atitudini *de imprudenţă, de credinţă oarbă* în semnalele venite de la

celelalte elemente ale sistemului.

Semnalele „slabe" sunt cele specifice raţiunii abstracte şi mărturiei „spirituale" - acestea nu trebuie considerate niciodată ca fiind certe până nu sunt verificate prin percepţie directă de o manieră ştiinţifică adecvată (necesară a fi parcursă şi pentru a elimina eventualele erori perceptive care pot afecta procesul percepţiei directe).

Doar semnalele primite prin percepţie directă trebuie considerate ca fiind relativ certe iar celelalte trebuie verificate cu mare atenţie dacă vrem să nu punem în pericol armonia sistemului.

33.8- susţinerea unei atitudini *de încălcare a legilor unui sistem* - aşteptarea falsă în acest caz e a considera că putem încălca aceste legi fără ca elementele sistemului să nu ia mai devreme sau mai târziu nici o măsură împotriva noastră.

Această măsură însă va veni negreşit, pentru că altfel se distruge sistemul (şi celelalte elemente nu au acest interes).

În plus, chiar dacă reuşim să distrugem sisteme mai mici, nu vom putea face acelaşi lucru (cel puţin nu la fel de uşor) cu sistemele mai mari (care au legi din ce în ce mai greu de distrus) din care acestea făceau parte şi astfel vom suferi consecinţele de rigoare.

33.9- ş.a.

34. Fiecare din atitudinile prezentate mai sus sunt semnalate ca fiind prezente în psihic de către supraconştient prin semnale de suferinţă psihică specifică:

34.1- stării de indiferenţă răuvoitoare sau naivă, sau stării de revoltă, sau de desconsiderare, dezgust, dezamăgire, de delăsare, sau de apatie etc.

34.2- stării de rea voinţă, de agresiune, de dispreţ;

34.3- stării de nesinceritate, de remuşcare, de frică de a nu fi prins cu minciuna;

34.4- stării de dispreţ, de invidie, de superioritate, de vanitate;

34.5- stării de delăsare, de apatie, de indiferenţă;

34.6- stării de revoltă, de agresiune, de furie, de ură, de mânie;

34.7- stării de obsesie, de indecizie, de nehotărâre, de nelinişte, de agitaţie interioară;

34.8- oricăreia din stările prezentate mai sus.

35. Putem fi deci siguri că atunci când aceste semnale specifice apar în psihicul nostru, exact în acel moment, purtăm în noi un ragres (raţionament greşit) de forma non – idealurilor caracterizat prin aşteptări false specifice.

36. Astfel este cazul să trecem imediat la corectarea acestor raţionamente dacă vrem să refacem armonia sistemului.

37. Dacă vom reuşi supraconştientul ne va semnaliza prezenţa idealurilor opuse non – idealurilor prin semnale specifice:

37.1- astfel indiferenţei şi iresponsabilităţii i se opune (ca raţionament corect) iubirea şi căutarea binelui, care ne sunt semnalizate prin stări specifice cum sunt cele de iubire, de dăruire, de pace;

37.2- distrugerii neconstructive i se opune analiza critică constructivă, creativă, îndreptată spre frumos, semnalizată de stări specifice de elan creativ, de optimism, de respect şi simpatie faţă de ceilalţi oameni;

37.3- nesinceritatea este eliminată de sinceritatea absolută faţă de noi şi faţă de ceilalţi, semnalizată printr-o stare specifică ei (caracterizată prin deschidere şi neascundere);

37.4- individualismul păleşte în faţa smereniei şi iubirii;

37.5- ignoranţa se risipeşte în faţa cercetării şi deschiderii spre cunoaştere în mod nelimitat, semnalizată de lipsa unor frici sau dogme ce limitează cunoaşterea;

37.6- anarhiei i se opune ordinea, claritatea, coerenţa, care sunt semnalizate de toate semnalele specifice păstrării armoniei sistemului;

37.7- imprudenţei şi credinţei oarbe i se opune cercetarea prudentă şi sinceritatea cu noi înşine (adică susţinerea ca fiind relativ certe doar a acelor fenomene, stări, evenimente pe care le-am verificat noi înşine prin percepţie directă) semnalizată de prezenţa liniştii şi păcii interioare;

37.8- încălcării legii i se opune respectarea ei semnalizată de toate semnalele trimise de supraconştient care ne arată că armonia şi existenţa sistemului sunt bine păstrate: pacea, liniştea, relaxarea, acceptarea, seninătatea, calmul etc.

37.8- ş.a.m.d.

38. Iată deci că dacă suntem atenţi la semnalele supraconştientului putem acţiona prompt pentru refacerea armoniei distruse de apariţia şi menţinerea în psihic a unor ragrese (raţionamente greşite) şi astfel ne scurtăm perioada de suferinţă psihică şi refăcându-se armonia ne putem bucura de nesfârşitele minuni ale vieţii şi existenţei, îndeplinindu-ne în sistem diferite alte scopuri pe care ni le propunem spre realizare (legate de creaţie, cunoaştere, acţiune, experienţe, stări, etc.).

***

39. Aşteptările false specifice deci mentalului existenţial - filosofic constă în a ne aştepta să ne meargă bine fără a face acţiuni specifice pe termen lung pentru a întări armonia sistemului din care facem parte.

40. Formele concrete de manifestare pot fi de genul:

- *„Ar trebui ca alţii să găsească întotdeauna soluţii la problemele cu care mă (ne) confrunt (-ăm)."*
- *„Ar trebui ca întotdeauna mărturiile celorlalţi despre anumite realităţi să fie corecte – eu nu trebuie să mai cercetez niciodată nimic (aflu nimic) pentru a mă adapta, căci au făcut-o alţii înaintea mea"*
- *etc.*

24. Conştientizarea profundă a imposibilităţii cunoaşterii de esenţă a realităţii

1. Sistemul intuitiv cu raţionamentele care îl caracterizează are rolul de a previziona evenimentele şi de a orienta acţiunea fiinţei proprii pe o perioadă nelimitată (infinită) de timp.

2. Raţionamentele specifice acestui sistem sunt cele prin care ne raportăm la fenomenele date experienţei conştiinţei (cum sunt cele de existenţă – nonexistenţă, viaţă – moarte, distrugere – creaţie, percepţie – nonpercepţie, spaţiu, timp, gândire, materie, energie, substanţă, etc.) încercând a le înţelege pe acestea în profunzime; sunt cele prin care încercăm să precizăm ce sunt aceste fenomene şi care sunt rolurile lor de esenţă (în eternitate) - şi nu cum se manifestă şi căror legi se supun (această înţelegere o căutăm cu mentalul concret (analitic) şi cu mentalul existenţial – filosofic).

3. Cu raţionamentele corecte specifice sistemului intuitiv deja trebuie să ne recunoaştem limitele, să recunoaştem limitele percepţiei, limitele raţiunii, limitele cunoaşterii perceptive şi lingvistice (conceptuale).

4. Raţionamentele greşite specifice acestui nivel sunt caracterizate de aşteptări false prin care ne aşteptăm să cunoaştem realitatea sau un element al ei în esenţa lui, să-l cunoaştem în mod absolut (credem că acea cunoaştere pe care o avem despre acela este unica adevărată şi este şi absolut suficientă).

5. E nevoie deci, pentru a elimina din psihic aceste raţionamente greşite, de a conştientiza în profunzime că percepţia şi raţiunea noastră sunt limitate şi din acest punct de vedere sunt relative şi astfel acestea nu ne pot furniza o cunoaştere absolut certă la nivel de esenţă a niciunui fenomen.

6. Percepţia directă ne poate furniza o oarecare certitudine doar din anumite puncte de vedere, doar relativ la anumite unghiuri de percepţie a realităţii dar în nici un caz relativ la întreaga realitate (la toate „unghiurile” posibile de percepţie ale realităţii).

7. Dacă susţinem în psihic o aşteptare falsă prin care considerăm că deţinem vreo cunoaştere absolută, de esenţă a realităţii sau fenomenelor ei (o cunoaştere care nu e nevoie să se schimbe odată cu schimbarea sistemelor) atunci suntem atenţionaţi de supraconştient prin semnale specifice de suferinţă (agitaţii, nelinişti, obsesii, etc.).

8. Astfel fanatismele şi absolutismele sunt semnalate prompt de Supraconştient şi e cazul să purcedem imediat la restructurarea cogniţiilor specifice acestora dacă nu vrem să ne distrugem armonia şi mai mult, atunci când din cauza lor vom fi incapabili să ne adaptăm continuei schimbări a sistemelor (prin accesul la informaţii noi, la acţiuni noi, etc.).

9. Sunt diferite *nivele de conştientizare* a imposibilităţii cunoaşterii de esenţă a realităţii, dintre care două sunt mai importante:

- unul *intelectual*, prin care înţelegem că realitatea este infinită şi că noi nu o putem cuprinde în întregime cu percepţia şi raţiunea noastră limitată;

- şi unul *intuitiv* prin care simţim în mod direct „în cel mai adânc ungher al sufletului nostru” acest adevăr menţionat mai sus.

10. Pentru a atinge primul nivel este nevoie doar de o analiză puţin mai profundă a posibilităţilor de cunoaştere a fiinţelor manifestate.

11. Pentru a atinge al doilea nivel este nevoie de a încerca să înţelegem, în mod continuu şi neîntrerupt, pentru o anumită perioadă de timp doar un anumit aspect al realităţii (exemplu viaţa, spaţiul, percepţia, etc.), fără a ne lăsa atenţia să devieze de la acel obiect de cercetare.

12. Pe parcursul cercetării vom găsi răspunsuri peste răspunsuri despre ce ar fi acel fenomen, dar după o lungă perioadă de timp de practică (cel puţin câteva zile), la un moment dat vom conştientiza cu toată fiinţa noastră că nici un fenomen nu poate fi cunoscut în mod absolut (în esenţa lui), ci doar de o manieră relativă la diferite puncte de vedere.

13. Dacă realizăm doar la nivel intelectual că cunoaşterea de esenţă este imposibilă vom continua să fim „vizitaţi” din când în când de diferite fanatisme şi absolutisme, fără chiar ca să ne dăm cu seama de aceasta.

14. Dar după o experienţă la nivel intuitiv obţinută în urma demersului precizat mai sus va fi imposibil ca acest lucru să se mai întâmple şi atunci raţionamentele greşite specifice fanatismelor şi absolutismelor vor fi eliminate total din psihic.

15. Diferite metode de conştientizare a infinitului şi misterului de nepătruns al realităţii sunt folosite de sute şi mii de ani de diferite mişcări mistice care utilizează fiecare diferite tehnici meditative specifice.

16. Majoritatea covârşitoare a lor însă se bazează pe concentrarea continuă şi neîntreruptă o anumită perioadă de timp pe un anumit aspect al realităţii (obiect, desen, sunet, formulă, fenomen etc.).

17. De asemenea au fost cazuri de diferiţi indivizi care au realizat această concentrare în mod spontan, fără să ştie de vreo tehnică, datorită faptului că a început să-i preocupe extrem de mult înţelegerea unui anumit aspect al realităţii şi astfel atenţia le-a fost atrasă în mod spontan asupra acestuia o anumită perioadă de timp (specifică pentru fiecare individ), necesară a atinge conştientizarea profundă mai sus pomenită.

18. La nivel intuitiv deci, raţionamentul greşit specific este acela prin care considerăm că putem cunoaşte (percepe) esenţa unui fenomen (că putem percepe în mod absolut o realitate).

19. Putem să înlăturăm acest ragres (raţionament greşit) prin conştientizarea profundă a faptului că cunoaşterea şi percepţia noastră sunt doar relative (nu absolute), sunt de suprafaţă (nu de esenţă) sunt doar diferite puncte de vedere relative la o realitate care în esenţa ei este infinită şi imposibil de înţeles în întregime - că realitatea este şi va continua pentru eternitate să rămână un mister!

20. Dacă nu facem acest lucru nu ne vom putea adapta optim şi prompt la continua schimbare a Sistemului, deranjând astfel armonia acestuia cu efectele de rigoare.

***

21. Aşteptarea falsă specifică mentalului intuitiv constă în a ne aştepta să putem cunoaşte şi (sau) să cunoaştem în mod efectiv, în mod absolut (de esenţă) un aspect sau altul al realităţii.

22. Forme de manifestare:

- *„Ar trebui ca întotdeauna cunoaşterea pe care o am să fie validă, indiferent de circumstanţele la care ea se referă”.*

- *„Este necesar (trebuie cu necesitate) ca cunoaşterea pe care eu o am asupra întregii realităţii să fie absolut corectă (să nu fie relativă) şi nelimitată”.*

- *etc.*

25. A fi e a acţiona într-o direcţie

1. La nivelul sistemului volitiv se construiesc, sunt susţinute şi dezvoltate acele raţionamente care constituie diferitele motivaţii pentru a face sau pentru a nu face o anumită acţiune.

2. Raţionamentele greşite la acest nivel sunt specifice aşteptărilor false de genul:

2.1- ne aşteptăm să se realizeze ceea ce vrem să se realizeze sau să nu se realizeze ceea ce nu vrem să se realizeze fără ca noi să facem ceva în aceste direcţii.

E necesar să conştientizăm că pentru orice din ceea ce vrem să obţinem sau vrem să evităm trebuie să facem acţiuni specifice, pe care nu le poate face nimeni în locul nostru şi astfel să trecem la a le face pe acestea!

2.2- ne aşteptăm ca făcând o acţiune oarecare într-o direcţie oarecare să nu suferim nici o consecinţă de pe urma ei.

Atenţie însă: orice acţiune are consecinţe specifice!

Fiind în cadrul unui sistem trebuie să conştientizăm că întotdeauna sunt *două tipuri mari de acţiuni specifice* pe care le putem face, însoţite fiecare de consecinţe specifice:

- acţiuni îndreptate spre *distrugerea armoniei unui sistem,* (prin încălcarea legilor acelui sistem) care au ca şi consecinţă într-o primă fază apariţia semnalului de durere sau suferinţă psihică (sub diferitele lor forme) şi apoi dacă nu le luăm în considerare pe acestea pentru a opri aceste acţiuni, într-o a doua fază, mai devreme sau mai târziu vom genera distrugerea parţială sau totală a existenţei şi armoniei noastre ca sistem.

- acţiuni îndreptate spre *refacerea, menţinerea şi întărirea existenţei şi armoniei sistemului* propriu şi a celor înconjurătoare, care au ca şi consecinţă primirea semnalelor de refacere şi dezvoltare (plăcere, fericire – cu diferitele lor forme) sau de armonie şi bineînţeles menţinerea existenţei proprii şi armonizarea acesteia la un nivel superior.

2.2.1 Deci, pentru fiecare din aceste două tipuri de acţiuni sunt consecinţe specifice, care se vor manifesta negreşit dacă facem acele acţiuni.

A nu aştepta aceste consecinţe (a crede că ele nu vor avea loc în cazul nostru) e a purta în noi nişte aşteptări false, nişte previziuni greşite, nişte martori mincinoşi!

2.3- ne aşteptăm să putem exista fără să facem nimic sau să existe vreun sistem care să se poată menţine chiar dacă elementele acelui sistem şi sistemul însuşi nu fac nici o acţiune îndreptată în această direcţie.

Acest lucru este evident o imposibilitate în cazul oricărui sistem am considera.

A fi e a fi într-un sistem, iar a continua să fim implică negreşit să acţionăm de o manieră care să permită existenţa acelui sistem în continuare.

***

3. „A fi” înseamnă deci „a acţiona”, a acţiona implică negreşit „a vrea”.

4. A vrea să acţionezi de o manieră care să permită păstrarea armoniei sistemului propriu e o condiţie esenţială pentru păstrarea existenţei acestui sistem.

5. Noi suntem ceea ce suntem: un sistem fiinţial!

6. Trebuie să conştientizăm în profunzime faptul că în afara sistemului, noi (ca identitate sistemică specifică pe care o avem la un moment dat) nu mai existăm.

7. Deci a vrea să exişti ca ceea ce eşti (un sistem) în afara oricărui sistem este o absurditate, o aşteptare falsă care împiedică adaptarea promptă la schimbare, ducând în cele din urmă la distrugerea parţială sau totală a existenţei proprii (a noastră – care vrem să existăm într-un fel sau altul).

8. Toate dorinţele noastre îndreptate înspre distrugerea existenţei sau armoniei sistemului propriu sau a sistemelor înconjurătoare vor fi semnalizate de o suferinţă psihică specifică (de exemplu mâniei sau urii sau tristeţii) şi vor duce, dacă le lăsăm să se manifeste în continuare, la distrugerea parţială sau totală a propriului sistem al fiinţei, distrugere agreată de celelalte elemente şi sisteme din care facem parte – care vor să-şi păstreze existenţa.

9. Cu alte cuvinte, întotdeauna elementele

perturbatoare sunt distruse mai devreme sau mai târziu şi viaţa Sistemului Sistemelor va merge mai departe în eternitate.

10. De aceea, dacă dorim să existăm ca ceea ce suntem (adică un Sistem) e necesar să lăsăm să se manifeste în psihicul nostru doar dorinţe îndreptate spre armonizarea superioară a Sistemului.

11. Dacă apar dorinţe de distrugere a existenţei proprii (*de sinucidere*), imediat vom primi semnale de suferinţă specifice (obsesii, nelinişti, insomnii etc.) ceea ce înseamnă că avem în psihic unul sau mai multe raţionamente greşite.

12. Un sistem nu mai vrea să existe nu pentru că nu i-ar place existenţa în sine ca fenomen – ci doar pentru că nu-i place o anumită existenţă (de obicei caracterizată prin diferite dizarmonii).

13. Într-o astfel de situaţie, date fiind cele constatate mai sus, e necesar nu să distrugem şi mai mult armonia sistemului propriu (prin încercări de sinucidere) şi astfel să ne mărim suferinţa (pe care zicem că nu o mai vrem), ci dimpotrivă să luăm măsuri ferme şi să acţionăm prompt înspre refacerea acestei armonii, în primul rând, prin eliminarea din psihic a raţionamentelor greşite specifice mentalului emoţional - perceptiv - comunicativ, mentalului concret, mentalului existenţial - filozofic, celui intuitiv şi respectiv celui volitiv.

14. Când zicem *că nu mai vrem nimic de la viaţă* de fapt ne minţim pe noi: întotdeauna sunt lucruri pe care le vrem şi lucruri pe care nu le vrem (aceasta este o condiţie a existenţei acţiunii şi implicit a existenţei ca sistem).

15. Trebuie doar să le conştientizăm pe acestea în profunzime şi să purcedem la obţinerea a ceea ce vrem luând în considerare legile existenţei în sistem (fără de care nu putem exista).

***

16. Aşteptarea falsă specifică mentalului volitiv constă în a ne aştepta să obţinem ceea ce vrem şi să evităm ceea ce nu vrem, fără să facem nimic în acest sens.

17. Formă de manifestare: *„Ar trebui ca lucrurile să meargă întotdeauna bine de la sine!”.*

26. Cele două lumi

1. Dacă am împărţi (bineînţeles doar din considerente didactice) lumea în două părţi: una interioară (psihico - emoţională) şi una exterioară (fizico - socială) putem face o paralelă între mecanismele specifice celor două lumi, pentru a le înţelege mai bine pe fiecare dintre ele.

2. Astfel, în cadrul lumii exterioare, în cazul sistemului social elementele acestui sistem efectuează fiecare acţiuni specifice, constituind şi susţinând astfel legile necesare menţinerii existenţei şi armoniei sistemului social.

3. Prezenţa elementelor perturbatoare în acest sistem (a hoţilor, mincinoşilor, ucigaşilor, scandalagiilor etc.) este semnalată imediat de suferinţele pe care le resimt diferite elemente ale sistemului, ca urmare a acţiunii lor şi imediat se iau măsuri de împiedicare a manifestării acestor elemente (sunt prinse, judecate, închise sau ucise) şi astfel se reface armonia tulburată.

4. În cazul sistemului corpului fizic e la fel: prezenţa elementelor perturbatoare (viruşi, bacterii, corpuri străine, celule canceroase, etc.) e imediat semnalizată de prezenţa durerii şi se iau imediat măsuri (de către sistemul imunitar intern ajutat sau nu prin diferite intervenţii chirurgicale sau medicamente externe) pentru eliminarea din sistem a lor.

5. Astfel dacă în „lumea exterioară” luăm cu fermitate măsuri împotriva elementelor perturbatoare, la fel trebuie să facem şi în cazul „lumii interioare” (psihico - emoţionale) dacă vrem să-i menţinem acesteia armonia.

6. În cazul acesteia, elementele perturbatoare sunt raţionamentele greşite specifice diferitelor nivele mentale despre care am discutat mai înainte şi prezenţa lor în psihic e semnalată prin <u>apariţia semnalului de suferinţă psihică</u> (sub diferite forme specifice).

7. Când apare acest semnal e momentul să luăm măsuri pentru a înlătura din „lumea interioară” aceste elemente perturbatoare pentru a se reface armonia interioară distrusă.

8. Vedem astfel că putem vorbi de o armonie interioară şi de o armonie exterioară, de o dreptate interioară şi de o dreptate exterioară.

9. Dreptatea exterioară cere să luăm măsuri împotriva elementelor perturbatoare.

10. La fel o face şi dreptatea interioară!

11. Pentru a fi armonizaţi pe deplin trebuie deci să armonizăm nu numai exteriorul, ci şi interiorul (psihicul) deopotrivă.

12. Acest lucru îl putem face cu maximă eficienţă prin metodele şi tehnicile specifice procesului de Armonizare Psihică.

27. Armonizarea Psihică - aspecte de bază

1. Ajunşi în acest punct al expunerii noastre iată dar că ne apar ca fiind evidente patru mari adevăruri legate de psihic:

1.**1-** *În psihicul nostru se manifestă periodic raţionamente greşite (ragrese)* - de asemenea se manifestă evident şi raţionamente corecte (racore)!

Când cele greşite se manifestă prezenţa lor ne este semnalizată imediat de supraconştient prin transmiterea unor semnale de suferinţă psihică specifice.

Când cele corecte se manifestă fiind menţinute sau dezvoltate ca atare supraconştientul transmite semnale specifice de armonie respectiv fericire/plăcere psihică (cu diferite forme specifice diferitelor tipuri de raţionamente corecte).

1.**2-** *Semnalul de suferinţă* ne arată că dacă vom lăsa să se manifeste în continuare în noi raţionamentele greşite a căror prezenţă el o semnalează vom genera o distrugere particulară, mai mare sau mai mică sau totală, a existenţei şi armoniei propriului sistem al fiinţei şi al sistemelor înconjurătoare.

Semnalul de armonie respectiv de *plăcere/ fericire* psihică ne arată că exact în acele momente când el se manifestă menţinem şi dezvoltăm în psihic diferite racore (raţionamente corecte) îndreptate înspre armonizarea superioară de sine şi a Întregului.

1.**3-** *Corectarea raţionamentelor greşite ce se manifestă la un moment dat în psihic este posibilă şi se face prin identificarea aşteptărilor false ce le caracterizează pe fiecare în parte şi conştientizarea lor.*

Menţinerea şi dezvoltarea raţionamentelor corecte este şi ea în mod evident posibilă (şi cu siguranţă foarte recomandabilă) şi se face prin identificarea aşteptărilor (previziunilor) corecte ce le caracterizează şi conştientizarea din ce în ce mai profundă a evidenţei acestora.

1.**4-** Acest demers de corectare a raţionamentelor greşite la care se adaugă procesul de menţinere respectiv dezvoltare a raţionamentelor corecte existente în psihic este specific procesului de *Armonizare Psihică* şi constă în parcurgerea următoarelor *patru etape succesive*:

1.4.**1** (a.)- *identificăm apariţia suferinţei psihice specifică diferitelor ragrese (raţionamente greşite) respectiv semnalele de armonie/fericire psihică specifice raţionamentelor corecte, exact în momentul când acestea apar (au apărut).*

În acest moment, în cazul constatării semnalului de suferinţă, putem fi siguri că în psihicul nostru se manifestă (s-a manifestat) unul sau mai multe raţionamente greşite şi putem trece imediat la identificarea şi cercetarea acestor raţionamente.

În cazul constatării semnalului de armonie/fericire psihică putem fi siguri că exact în acel moment se manifestă unul sau mai multe raţionamente corecte şi putem iniţia un proces de menţinere respectiv de dezvoltare a acelor raţionamente.

Dacă în acelaşi timp primim relativ simultan şi semnale de suferinţă şi de armonie/ fericire atunci cu siguranţă exact în acele momente se manifestă în noi unele raţionamente greşite şi unele corecte şi astfel e cazul să vedem care din raţionamentele pe care le avem sunt corecte şi care greşite prin izolarea particulară şi analiza individuală a fiecăreia din ele.

1.4.**2** (b.) - *Analizăm cu atenţie şi ne reprezentăm mental sau în scris circumstanţele în care a apărut acel semnal de suferinţă psihică respectiv de armonie/ fericire.*

1.4.**3** (c.) - *Identificăm şi reţinem (în minte sau în scris) spre analiză raţionamentele (gândurile) pe care le aveam exact în momentul când a apărut şi s-a manifestat semnalul de suferinţă psihică sau/şi cel de armonie/ fericire.*

1.4.**4** (d.) - *Identificăm greşelile de raţionament prezente, în mod explicit sau implicit, în raţionamentele identificate la etapa c. sau/ şi aspectele corecte prezente în acestea.*

Acestea de obicei se prezintă sub forma a diferite aşteptări false a căror formă generală am dat-o anterior, respectiv sub forma unor aşteptări (previziuni) corecte.

***

2. Pentru demararea procesului de Armonizare Psihică se recomandă ca cel puţin pentru început (până deprindem bine mersul acestui proces) să ne folosim de un caiet special în care să ne notăm fiecare etapă din cele patru aşa cum au fost descrise mai sus.

3. De asemenea, pentru început vom fi atenţi şi vom încerca să înţelegem în profunzime greşelile de raţionament specifice pentru şapte moduri fundamental greşite de gândire anume: orgoliul, mânia, frica, tristeţea, lenea, lăcomia şi desfrâul (specifice mentalului concret mai mult).

4. Cel puţin pentru început vom vedea că aceste raţionamente greşite nu vor putea fi surprinse spre a fi analizate chiar în momentul când se manifestă, datorită manifestării lor automate de care am vorbit.

5. Dar în momentul primilor paşi parcurşi în cadrul procesului de Armonizare Psihică este suficient dacă le analizăm (parcurgând cele patru etape) şi după ce s-au manifestat (la o perioadă mai lungă sau mai scurtă de timp de la producerea lor sau de la începerea manifestării lor).

6. Cu timpul, pe măsură ce progresăm în

analiză şi învăţăm să fim tot timpul atenţi la semnalele transmise de supraconştient, perioada de la apariţia raţionamentelor greşite şi până la analiza şi înţelegerea greşelilor ce le caracterizează se va reduce considerabil, ajungând chiar până la câteva secunde (necesare pentru a percepe semnalul supraconştientului şi a identifica apoi rapid aşteptarea falsă ce caracterizează raţionamentul greşit ce vrea a se manifesta).

7. Această performanţă se atinge însă numai după un timp îndelungat de efectuare constantă a procesului de Armonizare Psihică individuală (cel puţin câteva luni).

8. Treptat vom ajunge să eliminăm total manifestarea acestor raţionamente greşite.

9. Vom fi capabili să identificăm din timp circumstanţele exterioare care de obicei declanşează diferite raţionamente greşite (orgolii, mânii, tristeţi, furii…) şi vom preveni astfel apariţia acestora prin purtarea şi dezvoltarea în psihic în aceste circumstanţe a unor raţionamente corecte specifice corespunzătoare.

10. Armonizarea Psihică individuală se poate manifesta sub două forme: una dinamică şi una statică.

11. *Armonizarea Psihică Individuală – Statică* - presupune ca din momentul când ne hotărâm să parcurgem procesul de Armonizare Psihică (cu scopul de a ne corecta greşelile de raţionament pe care le avem în prezent (în subconştient - stabilite deja destul de bine acolo prin deasa lor repetare şi devenite astfel automatisme mentale greşite) şi de a identifica, menţine şi dezvolta raţionamentele corecte din propriul psihic) - să ne stabilim anumite momente în cursul zilei (în care avem timp să facem această muncă de analiză interioară) şi în aceste momente să ne propunem spre analiză de exemplu unul sau altul din raţionamentele greşite specifice mentalului concret (cum sunt de exemplu: orgoliul, mânia, frica, tristeţea, lenea, lăcomia şi desfrâul), mentalului existenţial filosofic (cum sunt diferitele credinţe şi dogme sau non-idealurile) sau mentalului intuitiv sau volitiv.

12. Recomandăm să se înceapă cu cele specifice mentalului concret.

13. Astfel ne propunem ca pentru o anumită perioadă de timp (să zicem de exemplu pentru şapte zile la rând) să studiem câte unul din cele şapte mari moduri greşite de gândire pomenite mai sus.

14. În fiecare zi în momentele de linişte când ne putem concentra asupra acestui proces de Armonizare Psihică vom studia câte unul din ele (să zicem în prima zi orgoliul, în a doua mânia etc.).

15. Vom nota pe caiet parcurgerea celor patru etape pomenite.

16. De exemplu notăm că la un moment dat din timpul zilei (sau mai demult) am simţit starea de mânie.

17. Conştientizăm că această stare e una de suferinţă specifică şi ne indică prezenţa în psihic a unui ragres (raţionament greşit).

18. Apoi notăm pe caiet (descriem) circumstanţele în care acea stare a apărut (de exemplu am primit o mustrare sau ni s-a stricat maşina, etc.).

19. După aceasta încercăm să ne aducem aminte şi să notăm pe caiet cum gândeam exact în acele momente, ce raţionamente susţineam atunci în psihic (de exemplu: *„Idiotul dracului, el nu vede că şi el greşeşte!”* sau *„Fir-ar să fie, maşina asta tot timpul se strică!”*).

20. Şi în sfârşit, în ultima etapă a analizei, pornind de la raţionamentele identificate la etapa trei încercăm să identificăm care este greşeala ce le caracterizează, care este aşteptarea falsă specifică ce le caracterizează.

21. De exemplu, în cazul mustrării, putem vedea ceea ce se ascunde în spatele a ce gândeam atunci - un raţionament implicit mai profund şi anume: *„Ar trebui ca el să vadă întotdeauna când greşeşte!”.*

22. Aceasta este o aşteptare falsă evidentă: din diferite motive (care ţin de anumite mecanisme psihice printre care şi cele specifice automatismelor mentale de care am vorbit sau copierii din instinct de turmă a unor comportamente sociale, sau din alte motive, putem greşi fără să realizăm că o facem.

23. A avea pretenţia ca <u>întotdeauna</u> să conştientizăm (noi sau ceilalţi) că greşim atunci când greşim este o pretenţie absurdă care nu se verifică în practică.

24. Conştientizând acestea, identificăm greşeala de raţionament şi o corectăm şi astfel şi starea de mânie vom vedea că nu va mai apare în circumstanţe similare - cu condiţia ca ulterior să repetăm demersul de conştientizare a raţionamentului greşit de cât mai multe ori pentru a se putea transforma în reflex (în automatism).

25. Vedem astfel că datorită mecanismelor specifice psihicului simpla conştientizare a unei greşeli de raţionament nu e suficientă.

26. Dacă dorim ca aceasta să fie distrusă de tot trebuie să repetăm această conştientizare de cât mai multe ori - după vreo 7 – 15 repetări noul raţionament (cel corect) începe să devină din ce în ce mai stabil, iar apoi, prin folosirea lui în circumstanţele care înainte declanşau modul greşit de gândire (mânia), el se întăreşte (dezvoltă) cu timpul din ce în ce mai mult până la a deveni reflex, automatism (a cărui manifestare de data aceasta ne este favorabilă însă).

27. În cazul cu maşina raţionamentul greşit este evident: maşina nu se strică tot timpul, ci doar din când în când…

28. Cu această Armonizare Psihică Statică e recomandabil să se înceapă deoarece o facem „la rece” (după un anumit timp de la manifestarea unui raţionament greşit) şi astfel ne putem detaşa mai uşor de el şi putem astfel a-l analiza mai obiectiv.

29. După ce vom asimila mai bine demersul procesului de Armonizare Psihică (cu etapele lui specifice) şi în plus după ce prin diferite tehnici mentale vom învăţa să ne detaşăm mai uşor de circumstanţe pentru a fi mai obiectivi faţă de ele, vom putea trece la a efectua Armonizarea Psihică

Dinamică.

30. *Armonizarea Psihică Individual - Dinamică* - presupune să fim mai tot timpul într-o stare de alertă percepţie (cu conştientul în funcţiune), într-o stare de atenţie sporită, pentru a putea astfel identifica starea de suferinţă psihică transmisă de supraconştient în momentul când derulăm în psihic un raţionament greşit, imediat ce aceasta se manifestă.

31. Dacă reuşim să conştientizăm acest semnal exact în momentul când el apare (să zicem sub forma unei stări de mânie, şi/sau de tristeţe, şi/sau de orgoliu, şi/sau de frică etc.) atunci din acel moment începem să parcurgem cele patru etape descrise mai sus pentru a identifica prompt aşteptările false specifice ce se manifestă exact în acel moment în propriul psihic.

32. Cu cât reuşim mai repede acest lucru cu atât mai puţin vor sta în noi stările de suferinţă psihică specifice diferitelor aşteptări false.

33. Aceasta este Armonizarea Psihică Dinamică şi e necesar să ajungem la un moment dat să o putem parcurge pe tot parcursul zilei (cel puţin pentru o anumită perioadă de timp), până când vom reuşii să corectăm cele mai multe (şi mai distructive) raţionamente greşite pe care le avem deja înmagazinate în subconştient, înlocuindu-le cu racore (raţionamente corecte) şi întărindu-le pe acestea.

34. Exerciţiul de atenţie permanentă şi conştientă la semnalele supraconştientului pe care îl facem în această perioadă, prin repetarea lui va deveni un automatism, astfel că după efectuarea lui pentru o anumită perioadă de timp vom deveni mult mai receptivi la mesajele pe care ni le transmit aceste semnale şi astfel pe viitor vom fi mult mai prompţi în iniţierea şi derularea acţiunii de eliminare a raţionamentelor greşite (de pe diferitele niveluri ale mentalului), care vor putea apare la un moment dat în psihicul propriu.

35. Se recomandă deci să se înceapă cu practicarea zilnică a procesului specific Armonizării Psihice Statice o anumită perioadă de timp (de câteva săptămâni).

36. Apoi se poate trece la Armonizarea Psihică Dinamică, care se efectuează zilnic pe tot parcursul zilei atunci când este cazul (când circumstanţele scot la iveală în noi diferite ragrese (raţionamente greşite) respectiv când dorim să întărim şi să dezvoltăm diferite raţionamente corecte (racore) care apar în diferite circumstanţe provocate sau nu în mod intenţionat de noi).

37. Această Armonizare Psihică Dinamică este recomandabil să se desfăşoare pe o perioadă de câteva luni, fără bineînţeles să renunţăm nici la Armonizarea Psihică statică în această perioadă.

38. După această perioadă se vor vedea rezultate durabile şi stabile, dacă a avut loc o practică intensă: nu ne vom mai mânia, nu vom mai fi orgolioşi, fricoşi, trişti, leneşi, nesinceri, nu vom mai cădea în capcana dogmelor sau a non – idealurilor (cel puţin nu la fel de uşor ca înainte de Armonizare).

39. Armonizarea Psihică individuală (cu cele două aspecte ale ei: statică şi dinamică) are *trei niveluri* mai importante:

- în prima fază (pe primul nivel) analizăm raţionamentele greşite (şi le întărim pe cele corecte) specifice mentalului concret (cel puţin câteva luni bune);
- în a doua fază (pe al doilea nivel) analizăm raţionamentele greşite specifice mentalului existenţial - filosofic (dogmatismele şi non – idealurile) şi respectiv le dezvoltăm pe cele corecte (Idealurile, Porţile etc.) specifice acestei componente mentale - iarăşi câteva luni.
- în a treia fază analizăm raţionamentele greşite de la nivelul mentalului intuitiv, respectiv dezvoltăm prin înţelegere profundă raţionamentele corecte specifice acestui nivel.

40. Nu se recomandă sub nici un chip să se sară peste faze/etape.

41. Ele trebuie urmate exact în ordinea precizată mai sus şi nu într-o alta: dacă respectăm această ordine procesul de Armonizare Psihică va fi destul de uşor de parcurs, dacă nu îl vom complica inutil.

42. Mai ales etapa trei, unde sunt necesare eforturi de concentrare destul de intensă nu este recomandabil a fi parcursă dacă celelalte două etape nu sunt parcurse temeinic.

43. De asemenea, această a treia etapă nu e recomandabil să fie abordată de către tinerii sub 21 de ani sau de persoanele cu diferite dezechilibre mentale.

44. Vă rugăm să luaţi în serios acest avertisment!

28. Armonizarea Psihică şi Grupul

1. Studiul în grup a raţionamentelor greşite specifice diferitelor niveluri mentale nu poate înlocui studiul individual în nici un fel, ci este recomandabil a se efectua doar pentru a constitui un catalizator, un stimulent pentru acesta.

2. Pentru efectuarea acestui studiu trebuie îndeplinite nişte condiţii:

a.- grupul să se înfiinţeze la iniţiativa unei persoane care are deja experienţă de cel puţin 6 luni în parcurgerea procesului de Armonizare Psihică individuală (Cercetătorii Înaintaţi au această calificare);

b.- cel care înfiinţează grupul (la care pot participa oameni care au sau nu experienţă specifică procesului de Armonizare Psihică individuală) este şi conducătorul şi coordonatorul lui;

c.- grupul nu este recomandabil (din raţiuni legate de eficienţa lui) să aibă mai mult de 7 – 8 membrii (şi în medie cam 5 – 6);

d.- e recomandabil ca întâlnirile grupului să se ţină o dată pe săptămână într-o zi şi la o oră fixată dinainte;

e.- în cadrul unei întâlniri este recomandabil să se abordeze un singur nivel mental şi în cadrul lui un ragres (raţionament greşit) mai pregnant (respectiv să se dezvolte raţionamentele corecte corespunzătoare).

Se vor da de către fiecare din participanţi exemple concrete (luate din experienţa lor personală) de manifestare a acelui raţionament greşit (respectiv corect) şi aceste exemple vor fi analizate pe rând, aplicând cele patru etape ale Armonizării Psihice pentru fiecare exemplu în parte;

f.- se va anunţa cu o săptămână înainte nivelul şi aspectul specific din cadrul lui, care vor fi analizate la întâlnirea următoare pentru ca participanţii să poată să facă fiecare studii individuale asupra lui (să-l abordeze prin Armonizare Psihică individuală);

g.- pentru păstrarea eficienţei grupului coordonatorul (cel care îl înfiinţează) trebuie să-şi ia în serios munca de coordonare şi de conducere a Armonizării Psihice de Grup.

3. El are la dispoziţie pentru calmarea spiritelor, în cazul în care acestea „se încing” în discuţii sau deviază de la subiectul stabilit al întâlnirii, tehnica *„pauzei de înflăcărare”*.

4. Astfel, când va constata cele precizate mai înainte va da comanda „Pauză!/ Stop!/ Ajunge!/ Detaşare!/ Reamintire!, etc.” la auzul căreia participanţii vor trebui să rămână încremeniţi în poziţia în care îi surprinde comanda şi rămânând aşa să înceapă imediat să se autoanalizeze conştient, pentru a vedea dacă au deviat de la subiect sau dacă nu cumva chiar în acel moment se manifestă în ei un raţionament greşit specific unui nivel sau altul (semnele după care pot conştientiza acest lucru le-am mai precizat).

5. Exerciţiul „pauzei de înflăcărare” durează minim unu - două minute şi se încheie când coordonatorul dă comanda „Reluaţi!/ Continuaţi!/ Ajunge!/ Implicare! etc.”, fără ca după încheierea lui să se învinuiască unul sau altul dintre participanţi ca fiind responsabil pentru „pauză”.

6. Fiecare va ţine concluziile acestei scurte autoanalize pentru sine.

7. Comanda de activare a pauzei de înflăcărare se va da ori de câte ori se consideră necesar şi va fi executată de coordonator.

8. De asemenea, va fi numit un verificator al său care să dea comanda „Pauză!/ Stop! ...” dacă însuşi coordonatorul cade în capcanele menţionate mai sus.

9. Cum am mai menţionat, Armonizarea Psihică de Grup nu poate duce singură la înlăturarea cogniţiilor greşite din psihicul participanţilor, ci doar are rolul de a-i stimula şi de a exemplifica acestora cum să efectueze ei singuri procesul de Armonizare Psihică.

29. Activarea Conştientului

1. După cum am mai precizat, din diferite cauze, modurile de gândire pe care le are o fiinţă umană la un moment dat sunt în majoritatea lor copiate fără analiză din mediul cultural al societăţii în care au crescut.

2. Societatea (familia, prietenii, colegii etc.) îi spune copilului ce şi cum să gândească vis – a – vis de diferite circumstanţe, lui revenindu-i doar sarcina de a copia aceste moduri de gândire specifice societăţii (nici nu prea e încurajat să facă altfel).

3. Singura problemă în acest proces de creare a automatismelor mentale specifice unei persoane este că raţionamentele pe care societatea le prezintă spre adoptare (copiere) copilului în formare sunt multe dintre ele greşite (societatea actuală aprobă mânia, orgoliul, tristeţea, dogmatismul, multe din comportamentele non-idealiste etc.).

4. Astfel că, fără ca acesta să realizeze, la un moment dat, manifestă aceste ragrese (raţionamente greşite) preluate din societate în mod automat, din „instinct de turmă” (doar pentru că aşa fac şi ceilalţi şi nu neapărat pentru că el ar fi observat după o analiză profundă că aceste raţionamente ar fi corecte – i-ar fi utile şi folositoare cu adevărat pentru mărirea armoniei proprii).

5. Prin continua lor repetare şi folosire, automatismele greşite, preluate automat din societate de către individ, devin din ce în ce mai puternice, se întipăresc tot mai profund în subconştient iar în momentul când apar circumstanţele în legătură cu care s-au format (sau altele similare) ele au tendinţa de a se manifesta fără a mai fi necesară intervenţia sau aprobarea conştientului pentru aceasta.

6. Se ajunge astfel la un moment nefast când individul îşi creează automatisme mentale de răspuns pentru marea majoritate a circumstanţelor cu care se confruntă de obicei şi atunci el intră pe pilot automat: atâta timp cât se confruntă cu aceste circumstanţe familiare (sau cu altele similare), programele mentale devenite automatisme se derulează automat una după alta.

7. În acest moment, conştientul se poate spune că „intră în adormire" şi avem de-a face mai mult sau mai puţin cu un mecanism automat care dă iarăşi şi iarăşi aceleaşi răspunsuri la circumstanţe similare!

8. Putem spune că oarecum avem de-a face cu un „robot uman" a căror răspunsuri stereotipice au fost programate de societatea în care acesta s-a format!

9. De aceea se constată uneori faptul că copiii sunt mai conştienţi decât oamenii maturi (fizic).

10. Aceştia (adulţii) sunt deja „programaţi" şi astfel dau răspunsuri stereotipice, mai mult sau mai puţin potrivite circumstanţelor noi cu care se confruntă

11. Din acest motiv majoritatea adulţilor (maturi fizic dar imaturi psihic) cu cât înaintează în vârstă se adaptează tot mai greu noilor circumstanţe – ei devin tot mai „adormiţi" – se lasă tot mai mult „pe pilot automat" (în grija automatismelor pe care şi le-au format mai ales în tinereţe şi le-au întărit apoi prin continua lor repetare).

12. Copiii în schimb au conştiinţa mai activă, mai atentă deoarece nu au încă răspunsuri pregătite dinainte la diferite circumstanţe sau dacă le au nu sunt încă destul de întărite pentru a se manifesta automat.

13. Dar această situaţie nu ţine prea mult pentru că au grijă părinţii: încep să le tot repete cum să se comporte şi ce să gândească (*„Tu eşti de naţionalitatea X şi cel de naţionalitatea Z ţi-e duşman; tu ai religia C şi crezi necondiţionat în W; dacă Y te înjură să te mânii şi să-i răspunzi „urât"!"* etc.) şi făcând presiuni asupra copiilor, aceştia încep să asimileze mai mult sau mai puţin forţat modurile de gândire şi credinţele specifice societăţii în care cresc.

14. Până la atingerea maturităţii fizice vor fi programaţi complet şi vor fi „roboţi" gata să se manifeste ca atare!

15. Care este însă rolul conştiinţei individului în acest proces de robotizare, de programare a mentalului?

16. Fără îndoială este unul major: fără aportul implicit sau tacit al conştiinţei acest proces nu ar putea avea loc!

17. Este deci important să reţinem faptul că conştiinţa este neapărat a fi prezentă atunci când se ia contact prima dată cu nişte circumstanţe şi cu modurile de gândire propuse ca răspuns la acele circumstanţe.

18. De asemenea, e necesar să fie prezentă pentru a repeta aceste moduri de gândire (raţionamente), până când ele se vor întipări cât mai bine în subconştient.

19. După acest efort de atenţie şi conştientizare, necesar pentru crearea automatismului, intervenţia conştientului (de exemplu pentru a-l declanşa) nu mai e neapărat necesară.

20. Intervenţia lui este însă necesară pentru distrugerea unui vechi automatism (dacă acest lucru se doreşte) şi va trebui să fie de durată: e necesară conştientizarea noului raţionament, apoi repetarea lui de câteva ori până se automatizează.

21. Vedem astfel că atunci când învăţăm să scriem, să mergem cu bicicleta, să conducem etc. e necesară prezenţa Conştientului pentru a conştientiza fiecare etapă a procesului în parte (literă, mişcare, etc.), apoi pentru a le repeta în mod deliberat de câteva ori (de multe ori).

22. Când acestea sunt asimilate de subconştient, pentru derularea lor, nu mai e necesară intervenţia conştientului.

23. La fel este şi când învăţăm ce să gândim (cum să reacţionăm) în anumite circumstanţe: în acele momente e nevoie de prezenţa conştientului!

24. Problema e că atunci când suntem copii ni se oferă de obicei o singură variantă de raţionament (cea specifică societăţii în care creştem) referitor la anumite circumstanţe şi cum nu avem de unde alege (nu cunoaştem alte variante şi nici nu avem experienţă suficientă pentru a identifica noi altele), ne mulţumim cu ce primim.

25. Apoi, suntem puşi de societate să repetăm aceste raţionamente şi o facem pentru că altfel suntem pedepsiţi (explicit sau tacit).

26. Astfel adoptăm, conştienţi fiind, în mod explicit sau tacit automatismele specifice societăţii în care creştem.

27. E nevoie deci de prezenţa explicită sau tacită a conştientului când adoptăm un nou raţionament (comportament, acţiune)!

28. Acest lucru e bine să îl reţinem.

29. Conştientul creează diferitele noastre moduri de gândire (care se manifestă actualmente ca automatisme mentale), dar tot el le poate şi distruge, creând altele pentru aceleaşi circumstanţe în care înainte se manifestau automatismele vechi.

30. Acest <u>conştient</u> este instanţa psihică care are capacitatea de analiză, de discernământ, de alegere între două sau mai multe variante.

31. Prin alegerile pe care el le face (prin procesul menţionat mai sus) el poate crea sau distruge diferitele moduri de gândire (legate de credinţă, religie, economie, comportamentul social etc.) pe care le avem la un moment dat.

32. Doar el poate face acest lucru.

33. Trebuie deci să facem distincţie clară între conştient (instanţă care analizează, discerne la un moment dat în funcţie de informaţiile prezente atunci) şi subconştient (diferite răspunsuri, moduri de gândire alese anterior de conştient şi întărite de acesta prin repetarea lor).

34. Conştientul creează şi distruge modurile de gândire (raţionamentele pe care le avem la un moment dat).

35. El este singurul care poate face aceasta.

36. Date fiind acestea şi dat fiind şi faptul că noi funcţionăm în majoritatea timpului pe „pilot automat”, cu conştiinţa inactivă (sau foarte puţin activă), primul pas esenţialmente necesar pentru a face posibilă parcurgerea procesului de Armonizare Psihică este <u>de a ne activa conştientul</u> - de a ne decupla de pe „pilot automat” şi astfel a pune conştientul să analizeze modurile de gândire care înainte se derulau automat, pentru a vedea dacă ne sunt într-adevăr utile (vom putea face aceasta folosind cheile Armonizării Psihice).

37. Conştientul este deci instanţa psihică responsabilă de crearea diverselor noastre moduri de gândire (raţionamentelor corecte sau greşite).

38. Procesul prin care conştientul se inactivează lăsând conducerea psihicului pe seama automatismelor mentale pe care le-a creat îl putem numi *„adormire”* sau *„identificare”.*

39. Adormire deoarece el atunci se inactivează ca instanţă de analiză şi discriminare actualizată a noilor circumstanţe şi identificare deoarece se poate spune într-un fel că în procesul adormirii creatorul raţionamentelor (conştientul) se identifică cu creaţiile sale (cu raţionamentele sale).

40. E ca şi cum un poet ar crede despre sine că este poeziile sale, sau un pictor că este tablourile sale sau un sculptor că este sculpturile sale.

41. Aceştia, în anumite circumstanţe, creează anumite tablouri, poezii, sculpturi pe care le pot folosi şi ulterior când vor să transmită un mesaj identic sau similar cu cel pe care l-au avut în vedere atunci când au creat pentru prima dată operele lor.

42. Problema identificării apare atunci când creatorul încetează să mai creeze şi la noile circumstanţe (care apar tot timpul) el tot aduce spre exprimare aceste vechi tablouri, poezii, sculpturi indiferent dacă ele se mai potrivesc sau nu la noile circumstanţe.

43. Identitatea creatorului e dată de faptul de a crea, menirea lui este aceea de a fi un continuu creator ce creează noi răspunsuri la noi circumstanţe.

44. Dacă lăsăm conştiinţa să adoarmă, să se identifice, atunci intrăm pe „pilot automat” şi nu ne mai adoptăm optim circumstanţelor.

45. Semnalele transmise de supraconştient sunt menite a trezi şi activa conştiinţa pentru a se adapta noilor circumstanţe!

***

46. Prin urmare e absolut necesară o *„trezire” a conştientului* sau o *„detaşare”* a lui de creaţiile sale.

47. Conştientul trebuie să se detaşeze de vechile lui creaţii (automatisme mentale), să se depărteze de ele şi să le privească puţin mai de departe pentru a putea astfel vedea dacă se mai potrivesc noilor circumstanţe sau dacă s-au potrivit vreodată circumstanţelor pentru care au fost create.

48. Prin acest proces de „trezire” sau de „detaşare” conştientul începe să se manifeste cu putere, conştientizând un adevăr pe care de altfel îl ştia, anume că el este distinct de gândurile şi raţionamentele pe care le-a creat, că el le-a creat şi el le poate distruge dacă nu-i mai sunt pe plac!

49. Până când conştientul nu se „trezeşte” sau nu se detaşează de creaţiile sale, până când nu decuplează psihicul de pe pilot automat, Armonizarea Psihică nu poate avea loc deoarece ea implică în mod necesar prezenţa activă a conştientului - trezirea lui!

30. Cum se „trezeşte” conştientul (conştiinţa)?

1. Răspunsul e simplu: la contactul cu circumstanţe noi, altele decât cele pentru care el a creat deja automatisme mentale de răspuns.

2. Când psihicul se confruntă cu circumstanţe noi, cu informaţii noi, pentru care conştientul nu a avut cum să pregătească nici un răspuns încă (nici un automatism mental), conştiinţa este în mod natural <u>activată</u>.

3. Deci pentru a putea trezi conştiinţa dintr-un psihic dat acesta trebuie confruntat cu circumstanţe absolut noi sau informaţii noi cu care nu s-a mai confruntat înainte şi ţinut în contact cu aceste circumstanţe până se „dezmeticeşte pe deplin”.

4. Aceasta deoarece mai ales dacă a „dormit” mult, conştiinţa se trezeşte şi se dezmeticeşte mai greu.

5. „Pilotul automat” confruntat cu circumstanţe noi caută prima dată să rezolve singur problema şi de obicei când se confruntă cu acestea, pentru că nu se poate adapta lor (datorită unor programe specifice încorporate, de genul „fricii” şi „orgoliului” ş.a.), fuge (încercă să fugă) de ele în circumstanţe familiare.

6. De aceea, pentru ca conştiinţa să se trezească pe deplin, trebuie ca psihicul să fie obligat într-un fel sau altul să stea în contact cu stimulii noi o mai lungă perioadă de timp pentru ca astfel „pilotul automat”, văzând că nu poate rezolva problema şi nici nu poate să o ocolească (să fugă de noile circumstanţe în circumstanţe familiare), să se simtă nevoit să trezească conştiinţa.

***

7. E ca şi cum stăpânul unei case ar da ordin dimineaţa slujitorilor săi ce să facă în diferite circumstanţe care crede el că se pot ivi atâta timp cât el doarme şi apoi merge la culcare.

8. Dacă el a reuşit să prevadă tot ce se poate

întâmpla slujitorii vor şti ce să facă în fiecare circumstanţă care va apare pe parcursul zilei şi nu va fi nevoie să-l trezească pe stăpân.

9. Dar dacă la un moment dat se confruntă cu o circumstanţă faţă de care stăpânul nu le-a spus în prealabil ce să facă atunci în prima fază vor încerca să o amâne, să o ocolească dacă se poate.

10. Dacă acest lucru nu se va putea atunci vor fi nevoiţi să-l trezească pe stăpân să le spună ce să facă în această circumstanţă.

11. Stăpânul este conştientul, slujitorii sunt automatismele mentale care se regăsesc în subconştient.

12. Aceştia au o libertate de acţiune relativ mică, pot improviza, dar numai puţin.

13. Conştientul e singurul care poate să hotărască ce să facă în circumstanţele cu adevărat noi.

14. Bineînţeles că conştientul ar trebui să fie treaz cât mai des cu putinţă şi să vegheze dacă automatismele mentale sunt sau nu potrivite în anumite circumstanţe.

15. Adică „stăpânul” nu ar trebui să doarmă în timpul zilei dacă vrea ca afacerile să-i meargă bine.

16. „Slujitorii” oricât interes şi-ar da nu pot să facă lucrurile la fel de bine singuri (de capul lor) – cu siguranţă nu la fel de bine ca atunci când ar fi coordonaţi şi supravegheaţi tot timpul de „stăpân”.

***

17. În societatea actuală, conştientul oamenilor doarme pentru că societatea este de aşa natură încât încurajează prin tot ce face acest somn: după cum toată lumea ştie, ea încurajează memoria şi nu iniţiativa şi analiza lucidă permanentă.

18. Astfel, datorită contextului social, conştiinţa este solicitată destul de puţin să se manifeste şi ca atare nu o face.

19. Prin urmare, dacă apar circumstanţele noi şi conştiinţa se trezeşte pentru o vreme, mai trebuie ca apoi să fie menţinută trează (şi aici intervine necesitatea formării şi desfăşurării Armonizării Psihice de Grup), până „se obişnuieşte” a fi trează tot timpul pe parcursul zilei.

20. Astfel, cu timpul, se ajunge la stadiul în care conştientul este „treaz” tot timpul şi coordonează manifestarea diferitelor automatisme mentale, controlând deci nu numai crearea şi/sau distrugerea lor (respectiv întărirea /dezvoltarea şi/sau slăbirea lor), ci şi momentul când să se manifeste sau nu.

21. Este evident faptul că odată create automatismele se pot manifesta automat, fără intervenţia conştientului dacă acesta le permite acest lucru.

22. Aşadar oamenii, în contextul societăţii actuale, funcţionează mai mult pe „pilot automat”, folosindu-şi foarte puţin conştientul.

23. De aceea e nevoie să fie decuplaţi de pe „pilot automat” prin contactul cu circumstanţe noi (informaţii noi) şi apoi menţinuţi treji.

24. Trezirea (detaşarea de automatismele mentale, dezidentificarea de ele) se poate face dacă sunt informaţi de structura şi mecanismele psihicului prin cărţi, seminarii, conferinţe, contacte personale.

25. Menţinerea stării de trezire şi transformarea ei într-o constantă a psihicului se poate face prin activarea şi folosirea cât mai deasă a conştientului (a analizei discriminatorii, atente, a diferitelor circumstanţe (idei, concepte) cu care ne confruntăm la un moment dat).

26. Pentru întărirea definitivă a poziţiei conştientului (ca şi coordonator şi stăpân al subconştientului şi ca forţă receptivă şi atentă la semnalele transmise de supraconştient), unul din procedeele cele mai bune este parcurgerea procesului de Armonizare Psihică individuală descris în această carte.

27. Pentru începerea acestui proces trebuie, cum am mai precizat, să se trezească conştientul, să se realizeze că acesta este distinct de subconştient şi astfel să existe posibilitatea de a se detaşa de acesta pentru a-l putea analiza cu atenţie.

28. E imperios necesar ca conştientul să nu se mai identifice cu diferitele automatisme mentale (mânii, frici, tristeţi, dogme, credinţe etc.) pe care le crează, conştientizând că el are o natură diferită de a lor, că el (conştientul) le-a produs la un moment dat în trecut şi tot el le poate distruge dacă nu se mai dovedesc utile cu adevărat intereselor noastre - anume păstrarea armoniei şi existenţei Sistemului.

29. Subconştientul (diferitele raţionamente şi moduri de gândire specifice, devenite automatisme psihice) este creaţia conştientului cu care acesta se poate identifica în mod eronat doar când „adoarme”, doar când intră pe „pilot automat” şi îl lăsă pe acestea să acţioneze în locul său.

30. Odată trezită conştiinţa ea trebuie menţinută trează şi în acest sens ea trebuie să se antreneze, să efectueze Armonizarea Psihică individuală.

31. În paralel cu aceasta, pentru a-şi întări poziţia în cadrul psihicului, ea trebuie folosită cât mai des, trebuie menţinută la conducerea psihicului cât mai mult timp cu putinţă şi acest lucru se poate face prin două metode pe care le vom descrie în continuare, anume:

- contemplarea şi
- amintirea de conştient.

32. Trebuie să ne obişnuim a ne detaşa de propriile gânduri şi de diferitele circumstanţe cu care ne confruntăm şi să ne obişnuim să nu mai lăsăm să se manifeste automat vechile automatisme.

33. Această detaşare de vechile automatisme şi această întrerupere a manifestării lor automate se întăreşte prin practica constantă a tehnicilor de contemplare.

34. Analiza critică, discriminativă, specifică conştientului, e făcută posibilă de detaşarea şi întreruperea manifestării automate a vechilor automatisme şi se întăreşte prin practica constantă a „amintirii de conştient” şi a Armonizării Psihice individuale.

31. Întărirea conştientului prin contemplare

1. Metoda de întărire a manifestării conştientului specifică contemplării presupune ca pentru o anumită perioadă de timp (de la zece minute în sus) să adoptăm faţă de circumstanţele cu care intrăm în contact şi faţă de automatismele mentale (gânduri, raţionamente) declanşate automat de aceste circumstanţe, o atitudine de contemplare - doar le privim fără comentarii, doar le privim cu atenţie, fără însă a dezvolta sau analiza nici un raţionament care apare în faţa conştientului.

2. Doar privim atenţi, fără să dezvoltăm nici un raţionament.

3. Atâta timp cât menţinem această atitudine de contemplare faţă de propriile noastre gânduri care se nasc în legătură cu diferite circumstanţe în mod automat, conştientizăm din ce în ce mai profund că noi nu suntem doar aceste gânduri, ci suntem şi o instituţie psihică care le creează pe acestea.

4. Vom observa cum acestea vin şi pleacă, se apropie şi se depărtează de conştientul nostru şi dacă acesta nu le susţine pe nici una dintre ele (nu se identifică cu ele, nu le lasă să se manifeste automat) acestea nu se vor putea manifesta.

5. Atunci, în aceste momente când practicăm contemplarea (non-identificarea şi non-implicarea), propriilor gânduri conştientizăm că noi nu suntem doar aceste gânduri, că noi suntem şi creatorul lor - conştientizăm rolul de creator şi coordonator al automatismelor mentale subconştiente pe care îl are conştientul.

6. Contemplarea o putem face *aşezaţi fiind sau în mişcare*.

7. Când o facem în mişcare fiind vom fi atenţi la fiecare mişcare pe care o facem - doar o vom contempla fără să o analizăm în vreun fel (doar conştientizăm mişcările).

8. Dacă mergem doar mergem, dacă stăm doar stăm, dacă mâncăm doar mâncăm – doar contemplăm aceste acţiuni fără a susţine sau dezvolta în psihicul nostru nici un automatism mental declanşat de aceste circumstanţe.

9. Datorită specificului exerciţiului, e necesar să fim precauţi cu practica lui: să nu îl facem când avem de efectuat operaţii mai complexe sau mai periculoase (când mergem cu maşina etc.), să nu îl facem în locuri cu grad crescut de pericol (pe stradă, etc.).

10. Acest exerciţiu e menit pentru a mări capacitatea proprie de detaşare şi pentru a putea astfel mai uşor ulterior a împiedica pentru un timp manifestarea automată a vechilor automatisme - timp necesar pentru analiza conştientă critică, detaşată, atentă a lor.

11. Prin acest exerciţiu, conştientul este întărit fiind folosit într-o manieră specifică lui - privirea atentă a circumstanţelor cu care ne confruntăm şi detaşarea de ele pentru a le putea analiza obiectiv.

12. Dar conştientul mai are o funcţie care vine imediat (în mod natural), după cea precizată mai sus, anume aceea de analiză critică, discriminativă a acestor circumstanţe pe care acum (după detaşare) le poate analiza cât mai obiectiv.

13. Exerciţiul de contemplare are rolul lui specific şi limitat precizat mai sus şi trebuie luat ca atare.

14. Este recomandat a fi practicat zilnic în reprize de cel puţin zece minute (în circumstanţe prielnice), cel puţin pe perioada primelor luni de practică a Armonizării Psihice, pentru a se putea astfel întări cât mai mult capacitatea de detaşare conştientă necesară pentru parcurgerea acestui proces.

32. Amintirea de conştient

1. După ce dobândim capacitatea de detaşare de propriile moduri de gândire (de vechile automatisme), după ce „trezim" conştientul, trebuie să-l menţinem trezit şi facem aceasta punându-l să lucreze: să analizeze cu atenţie şi spirit de discernământ tot ceea ce-l înconjoară şi toate raţionamentele pe care el le creează sau le susţine în psihic.

2. Pentru aceasta trebuie să practicăm „amintirea de conştient" (de „sine"), care presupune a nu mai lăsa să se manifeste în mod automat subconştientul (automatismele lui mentale) şi a analiza atent, conştient toate circumstanţele cu care ne confruntăm la un moment dat.

***

3. Majoritatea oamenilor acţionează mai tot timpul (98% din el) cu conştiinţa „adormită", din „instinct", pe pilot automat, acţionează mecanic, sub influenţa automatismelor din psihicul lor, lăsându-se modelaţi de exterior (mediu), fără să opună nici cea mai mică rezistenţă.

4. Ei nu fac ce vor ei, nu sunt stăpâni pe ei, ci viaţa (exteriorul, împrejurările, circumstanţele) îi ghidează şi le dau o direcţie vieţii lor.

5. Prin urmare psihicul oamenilor cuprinde o mare mulţime de automatisme de gândire (nişte răspunsuri/ reacţii standard pe care de obicei le-au copiat automat din societate şi pe baza cărora acţionează); automatisme de gândire, pe care însă nu au stat niciodată să le analizeze spre a vedea dacă sunt corecte, sau dacă nu cumva au copiat din instinct de turmă un mod greşit de gândire specific societăţii în care trăiesc, mod care le

provoacă sau o să le provoace suferinţă (mai devreme sau mai târziu).

6. Psihicul oamenilor, în general, nu este obişnuit (nu a fost învăţat de societatea în care au crescut) să gândească raţional şi obiectiv, să aibă o atitudine critică (în sens constructiv) faţă de mediul înconjurător.

7. De aceea e necesar un proces de instalare în psihicul lor a unei atitudini de alertă percepţie, de critică constructivă, de triere a informaţiilor cu care vin în contact, de analiză lucidă şi profundă a mediului în care se manifestă.

8. Pentru aceasta, mai întâi trebuie să ne aducem „aminte de noi”, cât mai des posibil, să ne aducem aminte că mai suntem şi noi printre circumstanţe, că avem şi noi o vorbă de spus, că nu este neapărat să funcţionăm tot timpul ca nişte roboţi fără gândire proprie care au copiat automat (eventual cu minore ajustări) gândirea societăţii în care s-au născut.

9. Trebuie să învăţăm să fim revoluţionari, să trecem prin filtrul raţiunii proprii cât mai profund posibil toate aspectele sociale, filozofice, religioase, ştiinţifice, economice, psihologice, … cu care ne întâlnim în viaţă.

***

10. Când practicăm „amintirea de conştient” pe parcursul zilei (de cât mai multe ori) vom fi atenţi pentru a conştientiza cât mai profund următoarele *trei aspecte fundamentale de manifestare* specifice fiecăreia din circumstanţele cu care ne confruntăm la un moment dat:

10.1- *Spaţiul* – analizăm atenţi la detalii spaţiul, locul în care ne aflăm în acel moment (stabilim poziţia noastră în acel spaţiu prin observare atentă şi analiză conştientă a lui, prin conştientizarea perceptivă atentă a fiecărui detaliu ce îl caracterizează: forme, culori, obiecte, persoane, etc.)

Astfel vom căuta să observăm amănunţit ceea ce ne înconjoară, în cele mai mici detalii, vom căuta să obligăm mintea să raţioneze, să se întrebe dacă aceste „detalii” sunt normale, logice, raţionale, chiar dacă în general lucrurile par să fie „normale”.

Ne vom întreba ce căutăm noi în acel spaţiu, dacă prezenţa noastră acolo ne este utilă, dacă ne este favorabilă în cel mai înalt grad, dacă fiind prezenţi în acel spaţiu (de exemplu prin baruri pe cale de a ne îmbăta „criţă”, în manifestaţii pe cale de a ne bate, etc.) nu ne facem mai mult rău decât bine.

Ne vom întreba, în acele momente, dacă luăm o atitudine corespunzătoare acţiunilor desfăşurate în acel spaţiu, o atitudine care să ne fie favorabilă.

10.1.1 De obicei acţionăm pe pilot automat, suntem prezenţi în anumite spaţii purtaţi de circumstanţe, fără a ne întreba ce căutăm noi acolo, dacă ne foloseşte la ceva prezenţa noastră acolo.

De aceea pentru a stabili acest lucru este necesară, de fiecare dată, o analiză profundă (de detaliu) a motivaţiilor care ne-au adus într-un anumit loc.

Este evident bine să nu ne lăsăm purtaţi de curent, să nu acţionăm automat, să nu gândim la suprafaţă purtaţi de motivaţii puerile - să căutăm a gândi tot timpul profund, pentru a găsi cauze şi efecte care vin şi merg dincolo de precedentele, respectiv următoarele, cinci minute.

10.1.2 E apoi, de asemenea, foarte util să identificăm şi cât mai multe din efectele (pozitive şi/ sau negative) care vor apărea în timp ca urmare a prezenţei noastre la un moment dat într-un anumit loc/ spaţiu.

10.2- *Timpul* – ne întrebăm: *„Unde am fost mai înainte, unde suntem acum şi unde urmează să mergem?”* (Conştientizăm deci atenţi poziţia noastră în timp).

Pentru ca acţiunile noastre să ne fie cât mai utile e necesar să localizăm întotdeauna atât poziţia noastră în spaţiu, cum am arătat mai înainte, cât şi poziţia noastră în timp.

Astfel e necesar să ştim unde am fost mai înainte de timpul prezent şi unde urmează să mergem - să ne reactualizăm direcţia pe care ne-am stabilit-o şi pe care vrem să mergem în continuare pentru a ne atinge scopurile propuse.

10.2.1 De multe ori rătăcim fără o direcţie anume, fără un scop anume.

Astfel nici nu obţinem şi nici nu vom obţine ceva anume.

De aceea e necesar să ne stabilim mereu o direcţie clară - pentru a obţine astfel maximul de avantaj din acţiunile noastre.

Dacă deja avem o anumită direcţie bine stabilită să ne întrebăm prin prisma următoarelor 3 întrebări fundamentale:

- „Unde am fost mai înainte?

- Unde sunt acum?

- Unde voi merge (unde voi ajunge) mai departe?” - dacă această direcţie e una bună, e cea care ne apropie cel mai mult de ceea ce ne dorim cu toţii: linişte, pace, fericire, armonie.

10.2.2 E bine să ne obişnuim a ne pune cât mai des aceste întrebări pentru a conştientiza cât mai bine, cine suntem şi ce vrem să obţinem cu adevărat.

Amintindu-ne trecutul (fără regrete sau păreri de rău), întărim poziţia prezentului, dându-i un sens acestuia, iar pe această bază putem proiecta viitorul pe care ni-l dorim.

Dacă nu ştim şi nu conştientizăm, unde am fost şi unde suntem, e clar că nu vom şti, nu vom conştientiza, nici unde vom merge.

10.2.3 E deci mereu necesar să conştientizăm sensul şi direcţiile cele mai bune pe care le putem da acţiunilor noastre în timp şi în spaţiu pentru a nu mai fi la cheremul valurilor vieţii, pentru a nu mai fi purtaţi la întâmplare de mofturile mediului înconjurător, pentru a deveni stăpâni pe noi şi pe deplin responsabili de ceea ce trăim şi simţim.

Deci, dragi fraţi şi surori întru fiinţă, întrebaţi-vă cât mai des şi încercaţi să conştientizaţi cât mai bine, răspunsurile pe care vi le daţi la următoarele 3 întrebări: *„Unde am fost mai înainte?; Unde sunt acum?; Unde voi merge de aici?”*

Este evident că e în avantajul nostru major

imediat să ştim cu cea mai mare claritate posibilă ce vrem cu adevărat la un moment dat şi astfel să conştientizăm în profunzime încotro ne îndreptăm dorinţele, gândurile şi paşii.

10.3- *Mentalul* – suntem atenţi să nu ne implicăm în circumstanţele specifice timpului şi spaţiului „uitând de noi”, să nu ne identificăm cu vechi automatisme mentale declanşate de acele circumstanţe şi să nu lăsăm imaginaţia să scape de sub control pierzându-ne în speranţe deşarte sau himere irealizabile (care ne distrag atenţia de la prezent).

E în avantajul nostru evident să ne amintim mai mereu, în mijlocul împrejurărilor de care suntem asaltaţi cine suntem şi ce vrem noi de fapt să obţinem în acele momente.

E necesar astfel să rupem acele automatisme mentale neavantajoase pe care le avem în psihic şi, în acest sens, un ajutor semnificativ, este şi efortul conştient pe care va trebui să-l facem spre *a nu ne identifica* (cel puţin pe perioada exerciţiului) cu diverse gânduri, probleme, emoţii cu care intrăm în contact.

10.3.1 Pur şi simplu vom sta ceva vreme şi vom privi ce gânduri avem - pur şi simplu vom sta şi vom privi lucrurile şi problemele din faţa noastră, sau emoţiile pe care le avem, fără a ne mai pune în „pielea lor”.

Încercăm în acele momente să privim aceste aspecte detaşat, încercăm să le analizăm cât mai obiectiv cu putinţă.

E necesar astfel, ca în primul rând, noi, pur şi simplu să observăm şi atât!

Astfel o să constatăm că putem vedea mult mai multe aspecte ale problemelor cu care ne confruntăm (aspecte care ne ajută apoi să găsim soluţii reale acestor probleme).

10.3.2 Această viziune extinsă e posibil să apară deoarece acum nu mai suntem agitaţi, implicaţi, prinşi şi stresaţi de problema (gândul, emoţia) respectivă.

Acum noi pur şi simplu stăm liniştiţi, în pace, şi analizăm detaşaţi aceste gânduri şi emoţii, le privim oarecum ca fiind ceva exterior nouă (deşi ele fac parte din identitatea noastră integrală).

Diversele gânduri sau emoţii vin şi pleacă, conştientul rămâne.

El este creatorul acestor gânduri şi emoţii.

Odată conştientizat acest adevăr, multe gânduri şi emoţii nesemnificative, dar sâcâitoare vor dispărea.

10.3.3 Multe probleme, vom vedea astfel, că nu sunt aşa de grave pe cât credeam pe vremea când ne identificam exagerat cu jocul lor, şi vom conştientiza că de fapt ne agitam nejustificat de mult pentru nişte lucruri cu adevărat fără importanţă raportat la ceea ce este cu adevărat important: stăpânirea de sine, binele, frumosul, căutarea adevărului, Idealul.

10.3.4 E necesar apoi să *nu ne implicăm* în diferite acţiuni *„uitând de noi”*.

Vom căuta astfel să fim cât mai conştienţi de ceea ce facem, cât mai conştienţi de consecinţele reale ale acţiunilor pe care le desfăşurăm.

Să nu ne imaginăm însă consecinţe „fabuloase” ci trebuie să căutăm să vedem cât mai obiectiv doar consecinţele adevărate, reale.

E nevoie astfel de o dublă atenţie: pe de o parte să fim atenţi la acţiunile pe care le întreprindem iar pe de altă parte să fim atenţi la conştientul (psihicul) propriu şi la adevăratele motive care ne îndeamnă să facem acele acţiuni.

Acestea trebuie analizate la sânge pentru a vedea cu adevărat dacă ele sunt corecte - dacă vor putea fi atinse cu adevărat.

10.3.5 Mulţi oameni implicându-se exagerat (şi uitând de ei astfel) în acţiunile pe care le fac îşi zic: „trebuie să obţin cutare sau cutare lucru pentru că trebuie, pentru că nu se poate altfel: trebuie şi aşa o să fie!”

Şi astfel, de multe ori, vor să obţină lucruri imposibile, îşi creează aşteptări false în legătură cu rezultatul acţiunilor lor, nu iau în calcul posibilitatea unui eşec, pentru a avea astfel un plan de rezervă şi prin urmare vor fi luaţi prin surprindere la impactul cu realitatea obiectivă, care nu se schimbă după placul lor şi vor suferi, fiind incapabili să se adapteze optim acestei realităţi.

Dragul nostru frate întru fiinţă nu te implica uitând de tine, nu te lăsa în voia pasiunilor, a emoţiilor, a raţiunilor superficiale.

10.3.6 Este mereu înţelept să constatăm care este realitatea şi să ne adaptam optim ei, să-i cunoaştem legile şi modul ei de a fi şi să ne integrăm lor.

Astfel nu vom fi luaţi prin surprindere şi nu vom suferi, pentru că, cunoscând realitatea, nu ne vom aştepta niciodată să se întâmple lucruri imposibile.

De fapt, nu ne vom aştepta niciodată la altceva decât la ceea ce se întâmplă, indiferent de ceea ce se întâmplă...

Asta înseamnă a trăi în prezent.

10.3.7 Acest lucru nu ne împiedică însă să luăm prompt atitudine în cadrul acestei realităţi, dacă e cazul.

Şi această atitudine ne e mereu îndreptată spre Iubire, Cunoaştere şi Forţă; spre Bine, Adevăr şi Frumos; spre Libertate, Dreptate şi Unitate şi spre Absolut (perfecţionare, desăvârşire).

10.3.8 Vom căuta apoi ca pe cât posibil pe durata exerciţiului de amintire de conştient să nu avem o *imaginaţie scăpată de sub control*.

În acele momente gândurile nu trebuie lăsate să meargă şi să se desfăşoare, aşa, la întâmplare, unele din altele, fără a le da nici o direcţie precisă, pentru că aceasta înseamnă doar o pierdere de vreme.

Gândurilor trebuie să li se dea un scop precis, o direcţie pe care să o urmeze.

Doar astfel ne vor fi cu adevărat utile şi ne vor ajuta să rezolvăm problemele cu care ne confruntăm mult mai repede, şi mult, mult mai bine!

Gândurile oricum se succed unele după altele.

Rămâne ca noi să nu le lăsăm să se succeadă la întâmplare şi să le dăm o direcţie.

10.3.9 Nu trebuie să ne pierdem vremea cu a

ne imagina realizarea a tot felul de dorinţe himerice pe care ştim clar că nu le putem realiza.

Iar dacă tot ne place să ne gândim la lucruri greu de realizat, nu e suficient să ne tot spunem „ce bine ar fi dacă…" - ci e necesar să ne stabilim clar ceea ce vrem să obţinem; dacă e posibil să obţinem ceea ce vrem să obţinem şi dacă da, ce trebuie să facem pentru a-l obţine; iar apoi să facem ceea ce trebuie să facem.

A visa doar aşa, ca să ne aflăm în treabă, e pierdere de vreme, pe lângă faptul că astfel e foarte probabil să activăm şi diferite moduri greşite de gândire pe care le avem în psihic (lene, tristeţe, mânie…, credinţe dogmatice) şi astfel să ajungem să simţim şi suferinţa care le însoţeşte pe acestea.

În astfel de circumstanţe suferim deoarece susţinem în noi speranţe deşarte, aşteptări false şi atitudini greşite faţă de noi înşine şi faţă de ceea ce ne înconjoară.

***

11. Amintirea de Conştient presupune deci analiza atentă, critică a circumstanţelor cu care ne confruntăm în momentul prezent şi a reacţiilor mentale pe care le avem la aceste circumstanţe.

12. Ea este la mijloc între exerciţiul de contemplare şi Armonizarea Psihică propriuzisă, având cum am mai spus rolul de a întări capacitatea de detaşare şi de analiză atent discriminativă a realităţii, pe care o are conştientul nostru la un moment dat.

***

13. Subliniind din nou importanţa acestui exerciţiu de amintire de conştient, e util să mai precizăm că el trebuie făcut de cât mai multe ori posibil în decursul unei zile (de câte ori ne aducem aminte de el), dacă vrem să ajungem într-un timp cât mai scurt la o cunoaştere a realităţii cât mai apropiată de ceea ce există cu adevărat.

14. De fiecare dată când vom face acest exerciţiu fie că suntem în casă, la televizor, pe drum, în troleu, la serviciu, la cineva în vizită…; ne vom concentra deci atenţia asupra celor trei aspecte fundamentale menţionate: *spaţiul, timpul şi mentalul (cu neimplicarea, non-identificarea şi controlul imaginaţiei aferente acestuia)* încercând să le analizăm cât mai atent pentru a ne mări Conştiinţa - gradul în care suntem conştienţi de noi şi de ceea ce ne înconjoară - cu rezultate ce evident nu pot fi decât în avantajul nostru.

***

15. Am descris până acum fundamentele pe care se bazează Armonizarea Psihică, condiţiile şi diferite metode ajutătoare pentru începerea ei şi de asemenea mersul şi etapele ei.

Pe baza acestor informaţii puteţi începe acum să parcurgeţi (individual şi în grup) procesul de Armonizare Psihică.

16. În continuare, vom descrie câteva aplicaţii cazuistice care să vă familiarizeze şi mai mult cu modul de practică concretă a procesului de Armonizare Psihică.

33. Calmul şi mânia

1. Pentru nivelul mentalului concret sunt cel puţin şapte moduri fundamental greşite de gândire şi anume cele specifice mâniei, orgoliului, tristeţii, fricii, lenii, lăcomiei şi desfrâului.

2. În continuare le vom trata pe fiecare dintre acestea, dând şi exemple concrete în ceea ce priveşte modul cum Armonizarea Psihică se poate aplica pentru corectarea deformărilor de raţionament ce le caracterizează.

3. Exemplele sunt inspirate din cazuri reale întâlnite de autor în cadrul seminariilor de Armonizare Psihică pe care le-a organizat.

***

4. Când Supraconştientul transmite conştientului semnale de suferinţă psihică specifice mâniei (cum sunt cele specifice iritării, enervării, supărării, mâniei, furiei, revoltei, urii, ranchiunei, etc.), putem fi siguri că exact în acel moment în psihicul nostru se manifestă un ragres (raţionament greşit).

5. Ştiind aceasta putem începe imediat să identificăm greşeala de raţionament, caracterizată de obicei printr-o aşteptare falsă care-i corespunde şi astfel să o corectăm.

***

6. Cu toţii am experimentat starea de mânie (la un moment sau altul, într-o formă sau alta) şi ştim că atunci, când aceasta apare în psihicul nostru, avem o atitudine distructivă, necontrolată faţă de ceea ce ne înconjoară sau faţă de noi înşine.

7. Această atitudine deranjează armonia sistemului psihic şi fizic şi suntem atenţionaţi să remediem situaţia prin suferinţa care apare: stres, nelinişte, angoasă, mânie.

8. Ea merge de la o simplă nelinişte până la furie şi ură şi chiar violenţă scăpată de sub control.

9. Cauza apariţiei acestor raţionamente greşite specifice mâniei, este evident o aşteptare falsă - care poate fi după caz specifică orgoliului (ne aşteptăm ca ceilalţi să ne facă întotdeauna pe plac) sau lenii (nu învăţăm şi apoi ne mâniem că de ce am luat note mici...) sau lăcomiei, etc.

10. În funcţie de fiecare caz de manifestare a mâniei putem identifica o aşteptare falsă specifică care a generat mânia.

11. Prin conştientizarea ei (a inutilităţii şi absurdităţii ei) această stare dispare.

12. De exemplu, să presupunem că la un anumit moment din timpul zilei apare în noi semnalul (starea emoţională) specific (ă) mâniei.

13. Fiind în auto-observare o conştientizăm şi încercăm să aflăm din ce cauză a apărut, care este aşteptarea falsă care a generat-o.

14. Astfel, să zicem că vedem că ea a apărut în împrejurarea în care cineva ne-a înjurat mai devreme.

15. Aşteptarea falsă e că ne aşteptam ca acea

persoană să nu ne înjure niciodată şi să ne facă întotdeauna pe plac.

16. Acum ne întrebăm de ce a făcut-o sau ne gândim ce o să-i facem noi…, în loc să conştientizăm pur şi simplu

- că acea persoană poate să facă ce vrea (cu consecinţele de rigoare);
- că nu o controlăm şi nici nu vom putea să o facem vreodată cu adevărat;
- şi astfel să luăm cu o atitudine de iubire (bunăvoinţă, dorinţă de a ajuta, calm…) măsurile corespunzătore (în măsura în care le putem lua), menite a reface armonia interioară şi exterioară distrusă în urma interacţiunii cu evenimentul disturbator (în acest caz înjurătura):
- să constatăm şi să ne adaptăm optim situaţiei, cu linişte şi calm, prin înţelegerea senină a circumstanţei ivite.

***

17. Raţionamentele corecte (virtuţile) opuse mâniei sunt cele specifice (generatoare ale) *liniştii interioare, calmului, seninătăţii, detaşării.*

18. Aceste stări apar negreşit în noi dacă reuşim să păstrăm armonia interioară şi exterioară prin acţiuni constructive pornite din iubire şi înţelegere profundă a realităţii, dacă renunţăm să mai susţinem în noi revolte inutile, speranţe deşarte şi ataşamente absurde (şi/sau diferite alte forme specifice ale aşteptărilor false).

19. Raţionamentele corecte specifice calmului şi detaşării sunt cele prin care constatăm realitatea în mod cât mai corect şi mai obiectiv cu putinţă şi ne adaptăm optim şi rapid manifestărilor ei (mai ales acelor manifestări care încearcă să distrugă armonia şi existenţa proprie) prin luarea deciziilor şi efectuarea acţiunilor care se impun pentru aceasta.

***

Exemplul 1 Viorel s-a mâniat pentru că o cunoştinţă de a sa nu a venit la timp la o întâlnire, deşi promise că nu va întârzia.

Să parcurgem în acest caz etapele Armonizării Psihice:

1. Starea resimţită era una de iritare, de enervare, de mânie – o stare specifică de suferinţă psihică, care semnaliza un raţionament greşit.
2. Evenimentul e cel descris mai sus: cunoştinţa a întârziat 20 de minute la întâlnire.
3. În acele momente Viorel avea în psihic raţionamente de genul:

a. „Nu înţeleg de ce promite dacă nu-şi poate respecta promisiunile”.

b. „Iarăşi întârzie: mereu face astfel”, etc.

4. Greşelile de raţionament se pot observa foarte repede dacă identificăm raţionamentele mai profunde pe care cele înşirate mai sus le implică:

a. „Ar trebui să-şi respecte întotdeauna promisiunile”.

Aşteptarea falsă specifică este de a ne aştepta ca toţi oamenii să-şi respecte întotdeauna promisiunile pe care le fac - lucru evident imposibil: din diferite motive dependente sau independente de ei oamenii nu-şi pot respecta întotdeauna promisiunile.

Înţelegând aceasta, înţelegem şi că acest caz în care cunoştinţa întârzie este unul în care o promisiune nu a putut fi respectată – urmează să vedem mai târziu de ce.

b. „El întotdeauna întârzie dar ar trebui să nu întârzie niciodată”.

Aşteptarea falsă e evidentă: din diferite motive fiecare dintre noi întârziem mai des sau mai rar la diferite întâlniri.

Vedem astfel că raţionamentele greşite identificate la punctul 4. sunt caracterizate de aşteptări false evidente (ne aşteptăm să se întâmple lucruri imposibile) şi astfel le eliminăm pe acestea din psihic.

Odată cu eliminarea şi înlocuirea lor cu raţionamente corecte (*„Oamenii întârzie uneori, iar alteori ajung la timp la întâlniri din motive dependente sau independente de ei.”*) starea de mânie (enervare) vedem că dispare „ca prin minune”, nemaiavând deocamdată ce indica.

Exemplul 2 Claudiu lucrează la calculator şi i se tot blochează programele cu care lucrează.

1. Starea este aceea de iritare, enervare…
2. Evenimentul este modul de funcţionare al calculatorului.
3. Raţionamentele identificate în acel moment sunt:

- *„Fir-ar să fie de calculator, iarăşi s-a blocat”.*
- *„Calculatorul ăsta este prost de-a binelea, eu fac tot ce trebuie şi el se tot blochează”.*

4. Raţionamentele greşite profunde implicate de raţionamentele de mai sus sunt:

- *„Ar trebui ca acest calculator să nu se blocheze niciodată”.*

Ştim însă că din diferite motive legate mai ales de proasta folosire a calculatorului de către utilizator acesta se mai blochează din când în când.

- *„Ar trebui ca eu întotdeauna să fac bine ceea ce fac: ar trebui ca eu să nu greşesc niciodată”.*

Aşteptarea falsă este evidentă: omul este supus greşelii – astfel că greşeşte din când în când: conştientizând acest adevăr, e important să înveţe din ele şi să fie atent să nu le mai repete.

Exemplul 3 Anda stătea la coadă la ghişeu la o bancă şi cineva a intrat în faţă.

Fără să zică nimic, ea s-a mâniat în sinea ei din cauza faptului că oamenii nu respectă regulile…

1. Starea este de iritare, agitaţie, stres, mânie…
2. Evenimentul e cel descris mai sus.
3. În acel moment, Anda lăsa să se manifeste în psihicul ei raţionamente de genul:

a. „Ce oameni nesimţiţi: intră peste rând – să stea şi ei la coadă ca toţi ceilalţi”.

b. „De ce nu respectă şi ei regulile ca toţi ceilalţi? Dacă n-aş fi o doamnă le-aş zice câteva…” etc.

4. Raţionamentul greşit implicat de cele de mai sus este:

- *„Ar trebui ca toţi oamenii întotdeauna să respecte diferitele reguli sociale (explicite sau tacite).”*

Ştim că regulile nu sunt respectate întotdeauna de toţi oamenii, aşa că aşteptarea falsă pe care o

avea Anda în acel moment este evidentă.

Prin starea de suferinţă psihică specifică mâniei, supraconştientul i-a semnalizat Andei că susţine în acel moment în sine (în mod explicit sau implicit) un raţionament greşit.

Acesta, odată identificat şi corectat duce la dispariţia stării de mânie.

Observaţie: Identificarea şi corectarea raţionamentului greşit identificat la punctul 4 trebuie repetată în mod conştient, de mai multe ori, în circumstanţe similare celor de mai sus (când automatismul mâniei va vrea să se manifeste de la sine), până când raţionamentul nou creat (cel corect) se transformă el însuşi într-un automatism psihic, manifestându-se în locul celui greşit de acum înainte (în circumstanţele în care înainte se manifesta cel greşit).

De aceea Armonizarea Psihică individuală cere un efort conştient îndelungat: nu se face peste noapte!

Exemplul 4 Fiind în bucătărie, mama Gabrielei i-a spus pe un ton mai răstit să fie atentă şi să amestece într-o cratiţă care era pe foc (pentru a nu i se prinde conţinutul de fundul cratiţei).

1. Starea care a apărut în acele circumstanţe era una de iritare, de mânie…

2. Circumstanţele sunt cele de mai sus.

3. În acele momente, în psihicul Gabrielei erau găzduite raţionamente de genul:

a) „Numai la mine se răsteşte”.

b) „Putea să se ducă şi singură”.

c) „Ce-mi dă mie ordine, ştiu şi singură să amestec…”.

4. Raţionamentele greşite implicate de cele de mai sus (care sunt susţinute implicit dacă cele enumerate la punctul 3 sunt susţinute în psihic, fiind de fapt rădăcina acelora) sunt de genul:

a) „Ar trebui ca niciodată să nu se răstească nimeni la mine”.

Ştim că din diferite motive, oamenii ridică din când în când vocea.

A ne aştepta să nu o facă niciodată e ca şi cum ne-am aştepta ca vaca să zboare, etc. – înseamnă a susţine în psihicul nostru o aşteptare falsă (lucru semnalizat de supraconştient prin semnalul de suferinţă psihică specific stării de mânie).

b) „Ar trebui ca întotdeauna eu să fac singură toate lucrurile pe care pot să le fac singură.”

Nu întotdeauna lucrurile pe care le putem face ajungem să le şi facem.

A ne aştepta la contrariu este evident o aşteptare falsă.

c) „Ar trebui ca nimeni niciodată să nu-mi dea mie ordine”.

Oamenii fac ce vor cu limba lor şi din când în când „dau şi ordine” la alţi (din diferite motive şi în diferite circumstanţe).

Observaţie: În psihic, la un moment dat se pot manifesta deodată mai multe tipuri de ragrese (raţionamente greşite): în acest caz trebuie analizate şi identificate pe rând greşelile ce le caracterizează pe fiecare.

La un moment dat putem fi siguri că în psihicul nostru nu se mai manifestă nici un ragres (raţionament greşit), doar dacă semnalul de suferinţă psihică cu diferitele sale manifestări nu se mai manifestă şi se manifestă doar semnalul de armonie (o stare de pace, linişte, relaxare, de „bine”).

După un număr de cazuri de raţionamente greşite specifice mâniei (sau orgoliului sau tristeţii, etc.) identificate şi corectate, se identifică procesul general care stă în spatele oricărei manifestări a mâniei (anume, formula generală a aşteptării false specifice mâniei) şi astfel aceasta va înceta să ne mai deranjeze în mod serios.

Putem şti deci că am eliminat din psihic automatismele greşite dacă acestea nu se mai manifestă (nu ne mai deranjează) în circumstanţe în care înainte o făceau.

Exemplul 5 Corina s-a mâniat pentru că colegele ei de apartament au plecat să alerge prin parc fără să o invite să vină şi ea cu ele.

1. Starea pe care a simţit-o atunci „a fost una neplăcută”, specifică mâniei.

Prin această stare, supraconştientul o atenţiona că chiar în acel moment în psihicul ei se manifesta un raţionament greşit.

2. Circumstanţele în care semnalul mâniei a apărut au fost cele menţionate mai sus.

3. În acele momente, în psihicul Corinei se manifesta un raţionament de genul următor:

- *„Colegele mele sunt nişte persoane aiurea; sunt total lipsite de bun simţ…”*

4. Raţionamentul greşit implicat de raţionamentul de mai sus este următorul:

„Toţi oamenii ar trebui să aibă întotdeauna bun simţ (să se comporte aşa cum consider eu că ar trebui să se comporte)”.

Aşteptarea falsă în acest caz e evidentă: oamenii nu se comportă întotdeauna aşa cum vrem noi să o facă.

A aştepta contrariul este o dovadă de ignoranţă în ceea ce priveşte realitatea (atitudinile comportamentale ale oamenilor).

***

20. Ne vom opri aici cu exemplele în ceea ce priveşte raţionamentele greşite specifice mâniei.

21. Pe baza lor şi pe baza cunoaşterii formulei de manifestare a aşteptărilor false în general, se poate identifica cu uşurinţă care sunt greşelile de raţionament specifice în cazul diferitelor forme de manifestare ale mâniei.

22. Vedem că în ceea ce priveşte aceste aşteptări false, forma lor generală este aceeaşi: diferă doar obiectul în legătură cu care se creează aceste aşteptări false, diferă doar motivul specific (circumstanţele specifice) aduse ca argument pentru manifestarea mâniei.

23. Aceste circumstanţe specifice sunt infinit variate („omul se poate mânia din orice”), dar nu ele sunt definitorii pentru apariţia stării de mânie, ci doar raţionamentele greşite pe care ni le formăm în legătură cu aceste circumstanţe, aşteptările false pe care le susţinem în noi (dobândite de obicei prin copiere din societate) în legătură cu natura acestor

obiecte.

24. Astfel ne aşteptăm să se întâmple lucruri care sunt imposibil să se întâmple: ca toţi oamenii să se comporte aşa cum vrem noi, ca toate lucrurile să meargă de la sine (fără rezistenţe), ca starea unor obiecte să nu se deterioreze niciodată, etc.

34. Orgoliul, smerenia, iubirea

1. Semnalele de suferinţă psihică specifică orgoliului sunt foarte variate, corespunzând diferitelor forme de manifestare ale lui (fiecare caracterizat de raţionamente greşite specifice), manifestându-se în general sub forma unei nelinişti interioare, a agitaţiei, stresului, etc., putând în particular să apară sub forme ca cele specifice: orgoliului, vanităţii, aroganţei, înfumurării, trufiei, îngâmfării, amorului propriu, invidiei, geloziei, autocompătimirii, dispreţului, lăudăroşeniei, rigidităţii, răcelii, impertinenţei (neruşinării), etc.

2. Vom prezenta în continuare definiţiile pe care DEX-ul le prezintă pentru câteva din aceste stări – definiţii din care vom vedea că se întrevăd aşteptările false caracteristice diferitelor forme de manifestare ale orgoliului.

3. Astfel *Orgoliul* conform DEX înseamnă „părere foarte bună, adesea exagerată şi nejustificată, despre sine însuşi, despre valoarea şi importanţa sa socială; îngâmfare, vanitate, suficienţă, trufie”.

4. *Vanitatea* este conform DEX „ambiţie neîntemeiată, dorinţa de a face impresie”.

5. *Trufia* este o „atitudine dispreţuitoare şi arogantă, plină de mândrie şi înfumurare”.

6. *Îngâmfat* este „cel care are o părere foarte bună (adesea exagerată) despre sine”.

7. Vedem astfel că atunci când lăsăm să se manifeste în psihic raţionamente greşite specifice orgoliului, considerăm că toată lumea trebuie să ne facă pe plac; că noi avem întotdeauna dreptate; că noi suntem mai buni decât alţii doar pentru că avem o diplomă în plus sau pentru că am crescut într-o familie mai avută; că lumea nu ar trebui să ne jignească niciodată, etc.

8. Toate acestea nu sunt altceva decât aşteptări false, greşeli de raţionament semnalate prompt de supraconştient, deoarece lăsându-le să se manifeste punem în pericol armonia sistemului propriu – prezenţa orgoliului, a vanităţii, etc. duce la apariţia mâniei care degenerează în ură, răzbunare, reavoinţă, violenţă necontrolată - fenomene care strică armonia propriului sistem şi a sistemelor din care facem parte, ameninţându-le uneori chiar existenţa.

9. Raţionamentele greşite specifice orgoliului apar deoarece susţinem în psihic *aşteptări imposibile, absurde,* anume:

a.- ca toată lumea să se comporte cum vrem noi, cum credem noi că ar trebui să se comporte (cuviincios, binevoitor…);

b.- ca toată lumea să ne laude munca pe care o facem;

c.- ca toată lumea să vrea să ne ajute - pe lângă că nu toţi vor să ne ajute (din motive dependente sau independente de fiecare în parte), unii chiar dacă vor să o facă nu pot - iar de multe ori se consideră greşit că dacă nu pot, înseamnă că nici nu vor.

d.- ca toată lumea să gândească exact ca noi: să aibă aceleaşi preocupări intelectuale, să aibă aceleaşi valori, aceleaşi credinţe, etc. - aceasta se vede de la o poştă că e o aşteptare evident absurdă.

10. Şi totuşi, în momentul când întâlnim oameni care gândesc diferit, au credinţe diferite, ne mirăm cum de ei sunt diferiţi şi refuzăm să acceptăm diferenţa pentru a construi pe baza ei o comunicare şi apoi o comuniune.

11. În momentul când întâlnim astfel de oameni, care gândesc altfel decât noi, trebuie să evităm a manifesta orgoliul (considerând din start că ei nu gândesc bine, că nu au credinţe corecte, chiar dacă nici nu i-am ascultat, nici nu ştim exact cum gândesc), pentru că dacă o facem întrerupem comunicarea - trecând la un război absurd, al surzilor - fiecare zice ceva (acelaşi lucru repetat în diferite feluri) dar celălalt nu-l ascultă - preocupat fiind doar cum să-şi expună propriile lui gânduri, credinţe, etc.

12. Datorită acestui război absurd şi inutil punem în pericol armonia sistemului social din care facem parte.

13. Când ne întâlnim deci cu oameni care au alte moduri de gândire (alte valori şi credinţe) decât noi, atitudinea corectă pe care e necesar să o abordăm (pentru a menţine armonia sistemului social) este aceea de *a ASCULTA* mai întâi foarte atenţi ceea ce vor ei să ne comunice.

14. Apoi trebuie să încercăm *să ÎNŢELEGEM* cât mai bine mesajul lor, trebuie ca acesta să ne fie cât mai clar şi pentru aceasta de obicei e necesar să le cerem lămuriri suplimentare faţă de ceea ce ne-au spus.

15. Într-o a treia fază a comunicării e esenţial să încercăm *să-i AJUTĂM* (cu o atitudine de bunăvoinţă) pe ceilalţi să-şi vadă şi să-şi conştientizeze greşelile de raţionament pe care le-au făcut (dacă le-au făcut), iar dacă dimpotrivă mesajul lor l-am înţeles ca fiind întradevăr întemeiat, *să ne AJUTĂM* pe noi asimilându-l fără întârziere şi mulţumindu-i celuilalt pentru că ni l-a transmis şi nouă.

16. Deci, atitudinea corectă ce trebuie abordată în faţa unor mentalităţi străine, altele decât cele cu care suntem obişnuiţi (altele decât ale noastre), constă în următorul demers:

ASCULTĂ! - ÎNŢELEGE! - AJUTĂ (TE)!

17. În procesul comunicării, dacă nu respectăm acest demers exact în ordinea de mai sus, dăm

prilej să se manifeste în noi aşteptări false:

a.- ne aşteptăm să-l înţelegem pe celălalt fără să-l ascultăm;

b.- ne aşteptăm să poată exista o comunicare cu celălalt dacă nici nu-l ascultăm şi nici nu-l înţelegem;

c.- ne aşteptăm ca dacă înţelegem mesajul celuilalt fără însă a ni-l asimila (dacă îl considerăm corect) sau fără a-l ajuta să şi-l corecteze (dacă îl considerăm greşit) discuţia să poată continua şi să ducă la ceva constructiv; etc.

18. De asemenea, în ceea ce priveşte COMUNICAREA este important să nu lăsăm să se manifeste în nici un fel pe parcursul ei diferitele forme de manifestare ale orgoliului.

19. Dacă o facem compromitem comunicarea - aceasta nu mai poate avea loc: orgoliul din noi îl declanşează pe cel din celălalt şi cu asta am înmormântat orice posibilitate de comunicare – orgoliul neputând să conducă decât la un „război al surzilor”.

20. Formule de comunicare care o pun în pericol pe aceasta şi care presupun explicit sau implicit prezenţa unor raţionamente greşite specifice orgoliului sunt, printre altele, şi următoarele:

a.- *„Dar nu ai dreptate, te înşeli!”* (spusă pe un ton mai iritat) - aşteptarea falsă din spate este *„eşti un prost, un idiot” – „ar trebui totuşi să fi deştept şi să pricepi…”;*

b.- *„Aici trebuie să te contrazic!”* (spusă cu un ton de superioritate);

c.- *„Dar nu vezi că vorbeşti prostii!”* (această formulă indică celuilalt că el e un prost – orgoliul din el se simte jignit şi activându-se se împiedică comunicarea);

d.- *„Nu mă mai tot întrerupe, nu vezi că nu am terminat!”* care în subsidiar implică următorul raţionament:

„Eu ştiu ce vreau să zic, dar tu eşti un prost şi te tot bagi şi nu mă laşi să-mi termin ideile.” - care are în spate o aşteptare falsă de genul:

„<u>Ar trebui</u> ca oamenii să nu-i întrerupă <u>niciodată</u> pe cei cu care vorbesc…”.

Formula bună în acest caz este introducerea părţii cu *„AJUTĂ!”***,** adică adoptarea unei atitudini de bunăvoinţă, iubire şi smerenie, care se vede într-o formulă cum e următoarea:

„T<u>e rog permite-mi şi mie</u> să-mi termin ideea şi vei vedea că ne vom lămuri divergenţele!”.

Prezenţa atitudinii de smerenie şi bunăvoinţă îndepărtează orgoliul din celălalt şi discuţia poate continua în mod constructiv.

e.- *„Dar nu e aşa, e evident fals ce zici tu”* (spusă cu o atitudine uşor iritată), etc.

21. Formulele de comunicare care indică lipsa raţionamentelor greşite specifice orgoliului în cel care comunică (şi astfel care implicit nu trezesc orgoliul în cel căruia i se comunică) sunt spuse întotdeauna pe un ton calm, cu o atitudine de bunăvoinţă şi smerenie şi pot fi de forma:

a.- *„De ce crezi asta?”* (formulă ce permite continuarea dialogului pentru înţelegerea mai profundă a mesajului transmis);

b.- *„Chiar crezi că e aşa?”* (îndoiala ta va atrage îndoiala lui – lucru bun dacă vrei să-l ajuţi arătându-i că greşeşte cu ceva în mesajul său); *„Adică nu s-ar putea ca să fie de exemplu aşa:…”;*

c.- *„Da, ai dreptate în legătură cu acest lucru, dar să ne gândim puţin şi la …”*

d.- *„Ce te face să crezi asta?”* – întrebările puse cu bunăvoinţă de obicei îl scot pe celălalt de pe „pilot automat”, solicitându-i conştientul (mai ales dacă reuşim să-i punem întrebări noi, la care nu s-a gândit niciodată) şi astfel apare posibilitatea ca mesajul nostru să ajungă la conştientul celuilalt şi să nu fie împiedicat din start în acest sens prin manifestarea în celălalt a automatismelor mentale greşite (orgolii, mânii, tristeţi, dogmatisme, non – idealuri, etc.).

22. Pentru eliminarea orgoliului din comunicare este necesară prezenţa *SINCERITĂŢII* şi *BUNĂVOINŢEI* faţă de celălalt.

***

23. Alte aşteptări false specifice orgoliului sunt şi următoarele:

23.**1**- ne aşteptăm ca noi să ştim toate răspunsurile la toate întrebările, ca să fim cei mai buni în toate domeniile (lucru evident imposibil) – aşteptare falsă specifică vanităţii, îngâmfării, aroganţei….

De obicei cei care au astfel de ragrese (raţionamente greşite) în psihic cunosc destul de bine anumite domenii ale manifestării – problema e că pornind de aici ei pot ajunge să considere, în mod evident greşit, că ei le ştiu pe toate.

Aici mai e de luat în considerare şi faptul că pentru un sistem nu este esenţial ca un element să ştie să facă ceva, ci e esenţial să <u>ştie să facă</u> şi în acelaşi <u>timp să şi facă</u> ceva cu ceea ce ştie (nu e suficient să ne îngâmfăm cu ce ştim, ci e necesar <u>să-i ajutăm pe ceilalţi cu ceea ce ştim</u> – (înţelege – AJUTĂ).

Această lipsă de bunăvoinţă şi ajutor faţă de celelalte elemente ale sistemului social ne-o semnalizează supraconştientul, când ne transmite semnalele de suferinţă psihică specifice vanităţii, îngâmfării, aroganţei, dispreţului, rigidităţii, răcelii, trufiei, înfumurării, lăudăroşeniei etc. (prin aceste atitudini punem în pericol armonia sistemului).

23.**2**- ne aşteptăm ca prin simplul fapt că ne autocompătimim, că ne plângem de milă pentru că nu am reuşit la un moment dat să facem ceva sau pentru că nu ne-a reuşit ceva care ţinea de alţii etc., acel lucru să se rezolve de la sine.

Rezistenţele sunt prezente cum am mai spus în tot ceea ce facem: recunoscându-le, trebuie să insistăm pentru a le depăşi încetul cu încetul.

Iar lucrurile care nu depind în mod direct de noi le putem doar influenţa şi atât.

23.**3**- ne aşteptăm ca anumite lucruri (obiecte, fiinţe, stări) să fie întotdeauna ale noastre (să nu le pierdem niciodată), dar acest lucru ştim cu toţii că e imposibil: totul în jurul nostru şi în noi se schimbă necontenit.

Stările *de amor propriu, de invidie, de gelozie* semnalizează astfel de aşteptări false care se

manifestă sub forma unor <u>ataşamente neîntemeiate</u> sau <u>speranţe deşarte</u>.

Starea de *invidie* ne semnalizează că avem în psihic o aşteptare falsă, prin care ne aşteptăm ca şi noi să avem (să simţim, să fim) tot ce au (ce simt, ce sunt) şi ceilalţi (alţii).

Ori ştim că această aşteptare e ceva imposibil: diferenţele dintre oameni există, fiind dependente sau independente de ei (fiind date de contextul social, de moştenirea genetică, de efortul individual al fiecăruia etc.).

A ne aştepta ca toate aceste diferenţe să dispară e a dori să dispară instituţiile unui sistem (specializarea elementelor), lucru care bineînţeles pune în pericol armonia lui şi acest lucru este semnalat prompt de supraconştient prin semnalele de suferinţă psihică specifice invidiei şi amorului propriu.

La fel starea de *gelozie* ne semnalizează că avem în psihic exact în acel moment o aşteptare falsă, care se manifestă sub forma unor ataşamente neîntemeiate.

***

<u>Exemplul 1</u> Gabriela s-a simţit jignită atunci când o colegă de facultate a refuzat să-i şoptească la examen.

1. În acele momente, Gabriela a simţit o stare de frustrare, de agitaţie, de jignire – stare care era o manifestare specifică a suferinţei psihice pe care supraconştientul a transmis-o pentru a atenţiona conştientul că în acel moment în psihic se manifestă un raţionament greşit.

2. Evenimentul declanşator al manifestării raţionamentului greşit este cel de mai sus.

3. Atunci în psihicul Gabrielei se derulau raţionamente de genul:

- *„Ce colegă nesimţită şi egoistă mai am şi eu…”*
- *„Lasă că o să-ţi vină şi ţie rândul să te rogi vreodată de mine…” etc.*

4. Raţionamentele greşite implicate de raţionamentele de mai sus şi prezente în acele momente în psihicul Gabrielei îmbracă forma următoarelor aşteptări false:

- *„<u>Ar trebui</u> ca <u>întotdeauna</u> oamenii să mă ajute.”*
- *„<u>Ar trebui</u> ca <u>toţi</u> oamenii să-mi facă pe plac <u>întotdeauna</u>.”*

E evident că nu toţi oamenii vor să ne ajute, iar dintre cei ce vor nu toţi pot să o facă (din diferite motive).

E evident că nu toţi oamenii vor să ne facă pe plac.

A ne aştepta la contrariu înseamnă a ne aştepta să se întâmple lucruri imposibile.

Conştientizând aceasta să conştientizăm că raţionamentul corect este de a constata că unii oameni ne ajută, alţii nu ne ajută, unii ne vor ajuta, alţii nu ne vor ajuta şi în funcţie de atitudinea lor să ne ghidăm acţiunile (fără a mai manifesta în noi orgolii şi mânii suplimentare), pentru realizarea unei cât mai mari armonii a sistemului propriu şi a macro-sistemelor din care facem parte.

Dacă ceilalţi întrerup comunicarea prin a lăsa să se manifeste în ei atitudini de superioritate, de aroganţă, de dispreţ, de reavoinţă sau de răceală noi e necesar să acţionăm pentru refacerea acestei comunicări prin adaptarea unei atitudini de smerenie, deschidere şi iubire necondiţionată.

Dacă vom face aceasta vom primi semnalele de refacere (fericire, bucurie…) care ne arată că suntem pe cale de a reface armonia sistemului.

A răspunde la aroganţă cu aroganţă, la dispreţ cu dispreţ, la răceală cu răceală, la reavoinţă cu reavoinţă etc. înseamnă a tulbura armonia sistemului şi de aceea imediat suntem atenţionaţi prin semnale de suferinţă psihică specifice.

<u>Exemplul 2</u> Alex era pe tren în coridorul acestuia şi a deschis puţin uşa pentru că era foarte cald.

Atunci un bărbat de vreo 45 ani pe un ton de superioritate amestecat cu o oarecare violenţă în vorbire i-a zis răstit: *„Ţi-e prea cald, măi copile!”*

Alex atunci s-a simţit jignit de atitudinea şi tonul vocii celuilalt şi s-a controlat cu greu să nu-i răspundă acestuia pe un ton asemănător.

1. Starea resimţită a fost acea de agitaţie, nelinişte, jignire…

2. Circumstanţele sunt cele descrise mai sus.

3. Gândurile care au apărut atunci în psihicul lui Alex erau de genul:

- *„Uite domnule la el, nu poate să vorbească frumos…”*
- *„Ce trebuie să ridice vocea la mine, că auzeam şi dacă nu se răstea…”, etc.*

4. Aşteptările false implicate de raţionamentele de mai sus, a căror prezenţă a fost prompt semnalată de supraconştient sunt de genul:

- *„<u>Ar trebui</u> ca <u>întotdeauna</u> oamenii să vorbească frumos.”*
- *„<u>Ar trebui</u> ca <u>nimeni niciodată</u> să nu ridice vocea la mine.”, etc.*

E evident aici în ce constau aceste aşteptări false: nu putem controla vocea oamenilor, de aceea unii se răstesc la noi, alţii vorbesc frumos – a ne aştepta ca toţi să vorbească frumos întotdeauna este deci evident o aşteptare imposibil de a se realiza.

<u>Exemplul 3</u> Gabriel mergea cu maşina regulamentar, când în spatele lui un şofer tot dădea semne că vrea să-l depăşească.

Când în cele din urmă a reuşit, după ce a ajuns în faţa maşinii lui Gabriel, şoferul celălalt a scos mâna pe geam şi a făcut un gest indecent cu degetele.

Gabriel s-a simţit jignit de acest gest al acelui şofer şi apoi s-a mâniat în sinea lui.

1. Starea era aceea de jignire, nelinişte, agitaţie…

2. Circumstanţele în care a apărut sunt cele descrise mai sus.

3. În acele momente, Gabriel gândea ceva de genul:

- *„Ce om nesimţit şi lipsit de bun simţ…”*
- *„Uite şi la imbecilul ăsta, vrea şi el vreo două şuturi în fund probabil!”, etc.*

4. Raţionamentele greşite de mai sus s-au putut manifesta deoarece în psihicul lui Gabriel

erau prezente în mod implicit (chiar dacă nu erau direct conştientizate) aşteptări false de genul:

- *„Ar trebui ca toţi oamenii întotdeauna să se poarte civilizat."*
- *„Ar trebui ca toţi oamenii întotdeauna să mă respecte.", etc.*

Vedem aici aşteptări false specifice radicalizării şi restrângerii câmpului perceptiv.

Exemplul 4 O doamnă profesoară, de vreo 55 de ani, a invitat la masă la ea un tânăr (rudă de a sa) de vreo 25 de ani (care era vegetarian) şi tot insista ca acesta să mănânce carne.

Acesta i-a spus de mai multe ori că nu mănâncă dar ea tot insista. Atunci el i-a zis:

- *Nu v-aţi plictisit să mă tot îmbiaţi cu carne?*

- *Nu, că ar trebui ca tu să mănânci carne,* i-a răspuns ea.

- *Atunci gândiţi-vă că poate m-am plictisit eu să tot fiu îmbiat, atâta timp cât v-am spus de 10 ori până acum că nu-mi trebuie,* i-a replicat tânărul subliniind cuvintele: *„poate m-am plictisit eu".*

Doamna s-a simţit imediat jignită de replica tânărului şi i-a spus:

- *Ascultă: a fi cazul să mă respecţi…*

- *Vă respect dacă mă respectaţi şi dumneavoastră,* i-a replicat din nou tânărul, provocând şi mai tare orgoliul doamnei.

Aceasta s-a simţit acum jignită de-a binelea şi a început să se mânie.

1. Starea pe care doamna a resimţit-o atunci era una de agitaţie, nelinişte, stres, jignire, mânie – o stare de suferinţă psihică specifică, care-i semnala prezenţa în propriul psihic a unor raţionamente greşite.

2. Circumstanţele în care starea a apărut sunt cele descrise mai sus.

3. În acele momente, în psihicul profesoarei se manifestau raţionamente de genul:

- *„Cum îmi vorbeşte el aşa mie. Ce tânăr neruşinat şi nesimţit, eu îi vreau binele şi uite cum vorbeşte cu mine. Nu are pic de respect. Ţâncul, da cine se crede el să-mi vorbească mie aşa… etc."*

4. Aşteptările false implicate de raţionamentele de mai sus sunt de genul:

- *„Ar trebui ca toţi oamenii (tineri, bătrâni) să mă respecte întotdeauna şi să nu mă contrazică niciodată"*
- *„Ar trebui ca datorită statutului meu (sunt în vârstă, sunt profesoară) să fiu respectată întotdeauna de ceilalţi oameni".*

Aşteptările false prezente în acest caz sunt şi ele evidente.

Ştim cu toţii că nu toată lumea ne respectă (din diferite motive) întotdeauna şi că sunt mulţi oameni care ne contrazic cu diferite ocazii.

A ne aştepta la contrariu e evident o aşteptare falsă.

Să constatăm deci care sunt cei care ne respectă şi care nu şi pe toţi să-i tratăm cu atitudine de smerenie şi iubire necondiţionată pentru a putea astfel întări armonia sistemului social din care facem parte.

Demersul este deci cel precizat: **Ascultă – Înţelege – Ajută!**

Dacă nu vrei să-l ajuţi pe celălalt manifestând faţă de el o atitudine de deschidere şi bunăvoinţă, ci dimpotrivă închizi comunicare cu el prin atitudini de rea voinţă şi înfumurare, atunci pui în pericol existenţa şi armonia sistemului şi acest lucru este semnalat prompt de supraconştient, prin transmiterea unei stări de suferinţă psihică specifică (agitaţie, nelinişte, jignire, mânie, etc.).

Exemplul 5.1 Gabriel şi Oana se plimbau prin parc împreună cu alte vreo trei persoane.

Gabriel era preocupat de studiul fenomenelor religioase aparţinând diferitelor civilizaţii şi avea o cultură destul de vastă în domeniu.

Una dintre celelalte trei persoane era mama lui Gabriel si ea a spus atunci că i se pare că acesta se ocupă cu lucruri neserioase.

Oana a replicat: *„Lasă că o să-i vină şi lui mintea la cap când se mai maturizează şi el".*

Iritat de vorbele Oanei, Gabriel i-a replicat că în ceea ce priveşte fenomenul religios ea ar trebui să se maturizeze, având în vedere că nu a studiat aproape nimic în domeniu şi că el oricând poate să-i demonstreze că e mai proastă ca el în ceea ce priveşte cunoştinţele din acest domeniu (al religiilor lumii):

- *„Tu nu cunoşti ce este fenomenul religios! Ce-ai studiat tu despre buddism? Ştii în ce constă? Nu ştii, vezi? Sau despre islamism, hinduism, iudaism. N-ai studiat nimic, vezi? Atunci de ce dai verdicte în domenii în care eşti paralelă".*

La această replică Oana s-a simţit foarte jignită şi a refuzat să mai vorbească cu Gabriel.

1. Starea pe care a resimţit-o Oana atunci era de jignire (agitaţie, nelinişte) şi apoi imediat de mânie.

2. Circumstanţele sunt cele precizate mai sus.

3. În psihicul Oanei se derulau exact în acele circumstanţe raţionamente de genul:

„Cum mă face pe mine proastă, da el e prost. Eu nu mai vorbesc cu oameni neciopliţi. Cum îşi permite el să mă jignească în felul acesta: să-mi spună în faţă că sunt proastă… Şi în plus şi să-mi demonstreze în aşa fel încât să nu-l pot contrazice.

Cum îşi permite el să-mi vorbească pe tonul acesta de superioritate şi aroganţă şi să mă facă proastă pe faţă."

4. Raţionamentele greşite implicate în raţionamentele de mai sus sunt de genul:

a) „Ar trebui ca eu să le ştiu întotdeauna pe toate".

E evident că nu le putem şti pe toate, e evident că întotdeauna mai sunt lucruri pe care le putem şti, e evident că întotdeauna suntem proşti (necunoscători) cel puţin în câteva domenii.

A ne aştepta la contrariu înseamnă a susţine în noi o aşteptare falsă.

b) „Ar trebui ca întotdeauna oamenii chiar dacă constată că suntem proşti (necunoscători) într-un domeniu să nu ne spună acest lucru pe faţă".

Oamenii spun ceea ce vor, noi nu putem controla ce spun ei. A ne aştepta ca ei să spună doar anumite lucruri este evident o aşteptare falsă.

c) „Ar trebui ca întotdeauna oamenii să-mi vorbească cu bunăvoinţă şi cu respect".

d) „<u>Ar trebui</u> ca <u>întotdeauna</u> eu să am dreptate în ceea ce afirm”

Ea a afirmat că Gabriel încă nu s-a maturizat şi când i s-a demonstrat că s-a înşelat a susţinut în sine aşteptarea falsă de mai sus în loc să recunoască în sine acest lucru.

<u>Exemplul 5.2</u> Şi în cazul lui Gabriel s-a manifestat orgoliul.

1. Starea pe care a resimţit-o a fost de agitaţie, nelinişte, stres, jignire, oarecare mânie, etc.

2. Circumstanţele sunt cele precizate mai sus: afirmaţia Oanei că nu este matur…

3. Gândurile pe care el le-a avut atunci erau de genul următor:

- *„Ea se înşeală în ceea ce zice şi o să-i demonstrez în faţă acest lucru. Adevărul trebuie spus în faţă şi cu hotărâre chiar dacă îi deranjează pe ceilalţi. Vorbeşte şi ea de lucruri pe care nu le cunoaşte.*

O să-i atrag atenţia asupra acestui fapt şi o s-o fac fără menajamente, ca să se înveţe minte să fie mai atentă la cea ce afirmă”.

4. Raţionamentele greşite implicate (şi prezente) printre raţionamentele greşite prezentate mai sus sunt de genul:

- *„<u>Ar trebui</u> ca oamenii să nu discute <u>niciodată</u> dând verdicte despre lucruri pe care nu le cunosc temeinic”.*

E evident că oamenii discută vrute şi nevrute, fac afirmaţii întemeiate sau de cele mai multe ori neîntemeiate.

A ne aştepta la contrariu e o aşteptare falsă care nu se poate împlini niciodată.

- *„<u>Ar trebui</u> ca <u>întotdeauna</u> oamenii (<u>toţi</u> oamenii) să nu se supere (indiferent de circumstanţe şi de starea lor) dacă li se spune adevărul în faţă atunci când greşesc (<u>ar trebui</u> ca oamenii să nu manifeste <u>niciodată</u> în ei raţionamente de genul orgoliului, etc.)”.*

Prin comportamentul lui, Gabriel a învăţat că nu e important pentru armonia unui sistem doar să spui adevărul.

E important şi cum îl spui şi când îl spui dacă nu vrei ca dizarmonia sistemului să crească şi mai mult.

E important ca în comunicare să se manifeste după etapa de ascultare şi înţelegere şi etapa de ajutor: cu o atitudine de bunăvoinţă, de smerenie, cu calm, e necesar să-l ajutăm pe celălalt să înţeleagă că greşeşte şi ce anume greşeşte (dacă constatăm acest lucru în cursul fazei de înţelegere).

Ridicarea vocii şi lipsa de smerenie activează automat (în circumstanţele societăţii actuale), în celălalt, automatismele specifice orgoliului şi mâniei care astfel întrerup comunicarea, împiedicând ca mesajul nostru să ajungă la el.

În ceea ce ne priveşte, e evident necesar, pentru ca să ne menţinem armonia, să nu lăsăm să se manifeste în noi nici o aşteptare falsă caracteristică orgoliului sau mâniei, iar în ceea ce-i priveşte pe ceilalţi, în contextul societăţii actuale, e necesar ca atunci când comunicăm cu ei să fim atenţi să nu le activăm în psihicul lor manifestarea acestor automatisme mentale (pe care negreşit le au induse de societate), pentru că astfel nu vom face decât să întrerupem comunicarea cu ei.

Conştientul lor e de obicei mai puţin puternic şi mai puţin activ decât subconştientul şi dacă prin ceea ce spunem sau facem provocăm la manifestare automatisme mentale negative (de genul orgoliului sau mâniei) acestea vor scoate conştientul celuilalt din funcţiune împiedicând ca mesajul nostru să ajungă la el.

<u>Exemplul 6</u> Profesorul universitar Gheorghe în vârstă de 50 de ani discuta cu câţiva studenţi la o cafenea.

El avea o atitudine dispreţuitoare şi arogantă atunci când venea vorba de diferite persoane care nu erau la fel de culte ca şi el.

1. Starea pe care o resimţea era una specifică aroganţei, dispreţului, răcelii, caracterizată prin agitaţii şi nelinişti specifice cunoscute de toţi dintre noi.

2. Circumstanţele în care s-a manifestat starea mai sus pomenită le-am descris deja.

3. În acele momente Gheorghe avea raţionamente de genul:

- *„Mai lasă-i încolo pe dobitocii aceia că sunt nişte idioţi, toată lumea ştie…”*

- *„Că veni vorba şi de idioţii aceia, se vede clar că nu au nimic în cap, că nu au studiat nimic, că nu înţeleg nimic din ce le spun…”*

4. Raţionamentele greşite implicate de cele de mai sus sunt de genul:

- *„<u>Ar trebui</u> ca <u>toţi</u> oamenii să ştie <u>tot</u> ce ştiu şi eu.”*

- *„<u>Ar trebui</u> ca ei să ştie ce ştiu eu fără ca eu să le spun nimic.”*

- *„<u>Ar trebui</u> ca <u>toţi</u> oamenii să aibă aceleaşi valori ca şi mine.”*

- *„<u>Ar trebui</u> ca mie să-mi meargă bine, chiar dacă eu doar îi critic pe ceilalţi, fără a încerca să-i ajut să se schimbe în mod real”.*

Această aşteptare este una specifică *non–idealurilor* de distrugere neconstructivă, de susţinere a unei atitudini individualiste şi de indiferenţă şi iresponsabilitate faţă de mersul sistemului; non – idealuri care aşa cum am mai precizat sunt raţionamente greşite specifice mentalului existenţial – filosofic şi trebuie eliminate de aici, prin corectarea lor, dacă vrem să întărim armonia sistemului.

35. Tristeţea şi bucuria

1. Suferinţa psihică specifică stării de tristeţe se poate manifesta sub forma dezamăgirii, posomorârii, pesimismului, întristării, depresiei, exasperării, etc.

2. Toate acestea sunt forme specifice de suferinţă psihică, fiind caracterizate de agitaţie, nelinişte, indispoziţie, stare de rău etc. şi ne indică negreşit că exact în acele momente când le simţim, în psihicul nostru se manifestă mai mult sau mai puţin puternic raţionamente greşite specifice tristeţii.

***

3. Astfel tristeţea este generată de aşteptări false specifice.

4. Putem fi trişti doar dacă nu cunoaştem realitatea, dacă nu o privim şi nu o înţelegem aşa cum e ea, dacă ne aşteptăm să se întâmple lucruri care nu trebuie să se întâmple (imposibile) şi refuzăm să acceptăm realitatea aşa cum e ea (deşi mai devreme sau mai târziu probabil vom fi forţaţi să o facem).

5. Ne părăseşte iubitul sau iubita, pierdem un lucru la care ţinem, nu ne ascultă copiii... şi apoi imediat devenim trişti, simţim o senzaţie de nelinişte, de stres, de posomorâre, de delăsare, moliciune, depresie etc.

6. De ce simţim această stare?

Deoarece după cum am menţionat, această senzaţie, acest semnal de suferinţă psihică apare pentru că exact în acele momente nu gândim corect, nu privim realitatea aşa cum e - ne aşteptăm să se realizeze lucruri care nu se vor realiza niciodată pentru că nu sunt în ordinea naturii.

7. Ne aşteptăm ca o fiinţă, sau un lucru să fie permanent cu noi dar aşa ceva nu se poate.

8. Ceea ce caracterizează acest univers manifestat nu este FIXITATEA, permanenţa ci, dimpotrivă, SCHIMBAREA.

9. Din diferite cauze dependente sau independente de ea sau de noi, acea fiinţă sau acel lucru, la un moment dat, mai devreme sau mai târziu (dar va fi negreşit mai devreme sau mai târziu) va pleca de lângă noi sau noi de lângă ea (el).

10. Realitatea s-a schimbat: este cazul ca şi noi să constatăm acest lucru ca atare şi să ne adaptăm ei, cât mai repede şi cît mai bine.

11. Iar tristeţea nu-şi are deloc loc aici - ea este doar o atenţionare a psihicului nostru că ÎNTÂRZIEM să ne adaptăm realităţii care s-a schimbat şi astfel ne punem în pericol armonia fizico-psihică, pentru că nu mai reacţionăm în mod normal stimulilor prezenţi (datorită dezorganizării generate în psihicul nostru de raţionamentele greşite specifice tristeţii).

12. Această gândire greşită aceste aşteptări false, generatoare de tristeţe, e necesar deci să fie identificate şi corectate de îndată ce apar pentru a reface imediat armonia sistemului fizico - psihic (permiţându-i astfel acestuia adaptarea optimă la noile condiţii de mediu).

13. Tristeţea e generată de obicei de trăirea în trecut (de regrete) sau de trăirea în viitor (de speranţe deşarte).

14. Virtutea opusă tristeţii, este deci *trăirea în prezent,* înţelegerea şi adaptarea optimă la armonia acestuia, ceea ce negreşit va genera în noi o senzaţie de bucurie, de mulţumire, de fericire.

15. *Regretul* aparţine spectrului gândirii greşite deoarece pentru ceea ce am greşit în trecut nu trebuie „să ne pară rău” ci dimpotrivă, trebuie să ne pară bine că acum avem posibilitatea de a conştientiza, înţelege şi corecta ceea ce am greşit.

16. Dacă avem o maşină care s-a stricat, sau o prietenie care s-a destrămat, atitudinea corectă nu este de a ne părea rău că s-a stricat (respectiv, s-a destrămat) pentru că cu părerea de rău nu rezolvăm nimic.

17. E necesar în astfel de circumstanţe să privim obiectiv situaţia, să înţelegem din ce cauză s-a stricat (s-a destrămat) şi să încercăm să reparăm, iar dacă nu se poate, să încercăm ca pe viitor (pe cât posibil) să nu mai repetăm greşeala care a dus la distrugere, dacă aceasta ţine de noi.

18. Ceea ce a trecut e TRECUT.

19. Trecutul trebuie lăsat în urmă dacă vrem să trăim în prezent şi să ne simţim liniştiţi şi fericiţi.

20. Doar trăind în prezent ne putem adapta optim la acesta şi astfel, păstrând armonia, să trăim fericiţi ca răsplată.

21. *Speranţele neîntemeiate (deşarte)* intră în categoria raţionamentelor greşite deoarece deasemenea şi ele ne distrag atenţia de la prezent (unde conştiinţa proprie ar fi util să stea cât mai mult pentru ca noi să putem realiza integrarea optimă în cea ce este acum şi aici).

22. Trăind mental într-un viitor himeric, fără nici o corelaţie serioasă cu linia timpului care pleacă din prezentul nostru actual, nu ne putem adapta optim mersului pe această linie (spre a ne putea realiza astfel cu maximă plenitudine propriul destin).

23. Prezentul e singurul care există (acum şi atunci) şi de care ne putem bucura cu adevărat (acum şi atunci).

24. Speranţa himerică şi regretul ne lasă cu o mare amărăciune în suflet (cu o suferinţă adâncă interioară) pentru că în acele momente nu gândim corect, nu gândim de o manieră capabilă să realizeze armonia maximă a sistemului nostru interior şi exterior.

25. Trăirea în prezent nu înseamnă însă să nu avem planuri, proiecte, direcţii de urmat, ba chiar dimpotrivă - atâta doar că acestea nu trebuie să fie fantasmagorice, himerice lipsite total de suport, de punct de pornire ferm stabilit în momentul prezent.

26. De aceea, un plan de acţiune coerent (o speranţă bine întemeiată) porneşte de la momentul prezent şi cunoaşte fiecare fază ce trebuie să o

parcurgem din acest moment până la atingerea obiectivului.

27. O speranţă himerică nu are susţinere în prezent, e un vis, o himeră, o iluzie fără suport, e o gândire care ne face să ignorăm realitatea prezentului aşa cum e ea şi astfel atunci când suntem puşi în faţa ei, constatăm că suntem incapabili de adaptare.

28. E cazul deci ca pe cât posibil să trăim doar în prezent şi să lăsăm aşteptările false, speranţele himerice şi regretele deoparte pentru a ne putea astfel integra optim în armonia realităţii prezente şi a simţi astfel în noi liniştea, pacea, fericirea.

***

Exemplul 1 Traian a rămas dezamăgit când a constatat că o rudă de a sa nu este fericită, deşi din punct de vedere material o ducea foarte bine (din punctul său de vedere „avea tot ce-i trebuie"), ci din contră suferă din cauza unor certuri în familie.

1. Starea e de dezamăgire, de uşoară întristare.

2. Circumstanţele sunt o discuţie purtată cu acea rudă.

3. Raţionamentele prezente în psihicul lui Traian erau de genul:

a) „Omul acesta are tot ce-i trebuie şi tot nu e nemulţumit. El nu vede că certurile sale sunt pentru nimicuri…"

b) „Săracul de el, totuşi se vede că suferă mult, mi-e milă de el."

4. Raţionamentele greşite implicate de cele de mai sus sunt de genul:

a) „Ar trebui ca întotdeauna atunci când oamenii au condiţii materiale foarte bune să fie fericiţi".

O succintă analiză a mecanismelor psihice ne arată după cum am constatat că starea de fericire, de bucurie, de bine apare doar dacă întreg sistemul fiinţei umane (fizic, energetic, emoţional, mental, etc.) este în armonie.

Dacă de exemplu fizicul este în armonie (are ce bea, ce mânca, o locuinţă…), dar la nivel mental sunt raţionamente greşite (specifice de exemplu orgoliului, mâniei, tristeţii etc.), înseamnă că acest sistem nu este armonios şi acest lucru e semnalat prin suferinţă psihică.

Trebuie armonizate la un moment dat toate sistemele fiinţei pentru a simţi o stare de bine, de relaxare (nu doar o parte din ele) la nivel de ansamblu.

Ca să mă exprim mai direct, chiar dacă tot corpul nostru fizic este în armonie cu excepţia unui deget la care tocmai ne-am tăiat – semnalul durerii o să apară imediat pentru a indica tocmai aceasta.

De aceea, a ne aştepta să ne simţim bine (să fim fericiţi) fără ca să fie armonizate fiecare dintre sistemele componente ale fiinţei umane este bineînţeles o aşteptare falsă care trebuie alungată din psihic.

b) „Ar trebui ca oamenii să nu sufere niciodată."

Oamenii suferă tot mereu, iar a ne aştepta la contrariu e bineînţeles o aşteptare falsă.

Apoi, după cum am văzut suferinţa nu e decât un semnal care ne indică faptul că ameninţăm (că este ameninţată) armonia şi existenţa noastră ca sistem într-un fel sau altul.

Dacă o luăm ca atare şi refacem imediat armonia distrusă, semnalul suferinţei dispare.

Dacă semnalul suferinţei (sau ceva similar lui) nu ar mai fi, dacă părţile unui sistem nu ar comunica între ele pentru a se putea ajuta reciproc în a-şi menţine existenţa, atunci existenţa sistemului nu ar mai fi posibilă şi odată cu dispariţia acesteia şi existenţa armonioasă a fiecărui element în parte ar fi compromisă.

Într-un fel, putem spune chiar că dacă durerea (alături de corolarele ei: fericirea şi starea de bine) nu ar fi, existenţa aşa cum o cunoaştem noi (existenţa în sistem) nu ar mai fi.

Exemplul 2 Medeea s-a întristat deoarece câţiva dintre colegii ei mai „porcoşi" au tot tachinat-o în cursul unui laborator (seminar), cu expresii mai vulgare şi cu acuze (total nefondate) de a se fi ocupat cu magia şi alte lucruri scornite de ei.

1. Starea era de dezamăgire, de întristare.

2. Circumstanţele sunt cele precizate mai sus.

3. În acele momente, Medeea avea raţionamente de genul:

a) „Ce oameni nesimţiţi sunt şi colegii aceştia."

b) „Este păcat că oameni cu nivelul lor folosesc expresii aşa vulgare şi triviale."

c) „Ce păcat că oamenii nu se respectă reciproc."

d) „Oamenii ar trebui să aibă bun simţ şi să nu se calomnieze între ei…"

4. Raţionamentele greşite implicate de cele de mai sus sunt caracterizate de aşteptări false specifice:

a) „Ar trebui ca întotdeauna toţi oamenii să fie simţiţi (să aibă aceleaşi valori ca şi noi)".

E evidentă aici aşteptarea falsă.

b) „Ar trebui ca întotdeauna toţi oamenii cu o anumită pregătire intelectuală să folosească în exprimare un limbaj mai elevat"

c) „Ar trebui ca întotdeauna oamenii să se respecte reciproc şi niciodată să nu se calomnieze între ei".

Ştim cu toţii că aşteptarea de mai sus este una falsă mai ales în contextul societăţii actuale.

Constatăm mai mereu că unii oameni nu ne respectă şi ne calomniază - a ne aştepta la contrariu e bineînţeles doar o aşteptare falsă (imposibil de a se realiza în acest moment).

Exemplul 3 Viorel a rămas dezamăgit şi s-a întristat deoarece profesorul său de instrument (trompetă) le-a interzis să cânte în alte feluri decât cele pe care le predă el.

Viorel a fost dezamăgit că nu i se dă libertatea de a avea opinii, de a avea propria lui părere despre cum să cânte.

1. Starea era cea de dezamăgire, de întristare uşoară.

2. Circumstanţele în care a apărut acea stare sunt cele de mai sus.

3. În acele momente, raţionamentele lui Viorel erau de genul următor:

- *„Profesorul ar trebui să fie mai deschis în felul de a preda. El ar trebui să încurajeze iniţiativa studenţilor.”*

- *„Ar trebui ca el să asculte şi părerile mele, deoarece eu am experienţă îndelungată de instrumentist.”*

4. Raţionamentele greşite implicate de cele de mai sus au forma următoarelor aşteptări false:

- *„Ar trebui ca întotdeauna toţi profesorii să predea într-un fel care mie să-mi placă.”*

E evident că nu toţi profesorii (din diferite motive) predau aşa cum ne-ar place nouă să o facă.

A ne aştepta la contrariu e evident o aşteptare falsă.

Conştientizând aceasta, atunci când întâlnim astfel de profesori îi acceptăm ca atare, dar mai întâi încercăm (dacă se poate, dacă este recomandabil) să le facem sugestii de a-şi schimba stilul de predare.

Dacă nu o fac, asta este. Dar dacă stilul lor de predare afectează grav calitatea cursurilor, trebuie luate măsuri de rigoare (denunţuri la superiori, încercarea de schimbare a modului de predare etc.), pentru ca elementele sistemului să poată fi bine pregătite pentru misiunile lor viitoare specifice pe care le vor avea de jucat în cadrul sistemului.

Dacă acest lucru nu se va realiza, sistemul va fi afectat şi noi ca părţi ale lui vom fi afectaţi.

- *„Ar trebui ca întotdeauna părerile mele să fie luate în considerare de ceilalţi.”*

Aşteptarea falsă în acest caz e evidentă: unii ne iau părerile în considerare, alţii nu o fac (din diferite motive independente sau dependente de ei / sau de noi) - a ne aştepta la contrariu înseamnă a ne aştepta să se întâmple lucruri imposibile.

Însă indiferent de atitudinea celorlalţi faţă de noi, dacă vrem să ne mărim armonia e recomandabil ca noi să-i ajutăm necondiţionat pe aceştia spre a se armoniza şi ei la un nivel superior (*ascultă - înţelege – ajută!*).

E necesar ca în psihicul nostru să se deruleze raţionamente corecte (racore) de genul *Idealurilor* specifice mentalului existenţial filosofic.

Exemplul 4 Discutând cu o prietenă care era bătută periodic de soţul ei, Timea i-a recomandat acesteia să-l părăsească şi a insistat cu acest sfat, considerând că astfel îi face un bine prietenei.

Prietena ei nu a ascultat-o (din diferite motive) şi a continuat să rămână cu soţul ei, ba mai mult a început să o evite pe Timea.

Când a aflat că prietena ei continuă să stea cu soţul şi continuă să fie bătută Timea s-a întristat pentru prietena ei, s-a întristat că sunt oameni care acceptă să continue astfel de relaţii neplăcute, pe care ea bineînţeles nu le-ar accepta.

S-a întristat de asemenea şi pentru că ea a vrut să ajute iar gestul ei nu a fost apreciat la valoarea lui.

1. Starea era de dezamăgire şi întristare.

2. Ea a apărut atunci când a primit veştile de mai sus de la cineva.

3. În acele momente, raţionamentele Timeii erau de genul următor:

a) „Nu înţeleg cum poate să accepte o astfel de situaţie. Eu să fiu în locul ei l-aş părăsi imediat. Biata de ea, chiar nu vede că o astfel de relaţie îi face mai mult rău decât bine etc.”

b) „Eu vreau să o ajut şi uite că din contră nu ia seama deloc la sfaturile mele şi nu apreciază valoarea lor”

4. Aşteptările false implicate de raţionamentele de mai sus sunt de genul:

a) „Ar trebui ca toţi oamenii să aibă întotdeauna aceleaşi valori ca şi mine; să gândească la fel ca mine etc.”

Oamenii gândesc şi au valori diferite unii faţă de alţii (din motive ce ţin de diferite circumstanţe: sociale, educaţionale, culturale, familie, temperament, etc.) – a ne aştepta să se întâmple contrariul e o aşteptare absurdă.

b) „Ar trebui ca toţi oamenii întotdeauna să vadă foarte clar lucrurile (fiinţele) care le fac rău şi să se lepede (despartă) de ele.”

Datorită circumstanţelor sociale, în psihicul oamenilor se implementează diferite automatisme mentale greşite, care îi determină să aleagă suferinţa doar pentru a nu fi altfel decât „restul turmei” şi astfel îşi distrug armonia.

Astfel, societăţi întregi din cauza orgoliilor (a pretinsei lor superiorităţi) sau mâniei sau din sete de răzbunare sau a lăcomiei au comis distrugeri foarte mari în armonia altor societăţi, lucru care ulterior s-a întors împotriva lor aproape distrugându-le.

Dată fiind cunoaşterea faptului că majoritatea oamenilor funcţionează pe „pilot automat”, cu „conştiinţa adormită”, derulând automatisme psihice negative copiate din societate, ar fi o aşteptare falsă să ne aşteptăm ca ei să vadă foarte clar distincţia dintre cine le face bine (un sistem armonios, integrat în sistemul sistemelor) şi cine nu.

Vedem astfel că până acum societatea pe ansamblul ei nu a reuşit să conştientizeze că suferinţele psihice specifice mâniei, tristeţii, orgoliului, etc. îi semnalează atitudini psihice (raţionamente) greşite, pe care e nevoie să le corecteze dacă vrea să-şi păstreze armonia şi existenţa.

Dimpotrivă, vedem că astfel de atitudini specifice mâniei, orgoliului, tristeţii sunt larg răspândite în societăţile actuale.

Iar din psihicul unui individ al acestor societăţi acestea nu pot dispărea decât prin Armonizare Psihică individuală, susţinută pe o destul de lungă perioadă de timp.

c) „Ar trebui ca toţi oamenii să mă aprecieze şi să-mi mulţumească întotdeauna atunci când încerc să îi ajut”.

Observaţie: Vedem că într-o circumstanţă dată pot apărea şi se pot manifesta diferite ragrese (raţionamente greşite) specifice mâniei, orgoliului, tristeţii etc. – care se pot raporta toate la acelaşi

eveniment.

Atunci avem o stare de confuzie destul de mare: emoţiile ne sunt amestecate şi contradictorii – ba ne întristăm pentru situaţia cuiva, ba ne mâniem că nu face nimic să o schimbe, ba suntem orgolioşi şi ne simţim jigniţi că persoana în cauză nu ascultă sfaturile noastre etc.

Acest lucru însă, nu trebuie să ne îngrijoreze, deoarece fiecare tip de ragres (raţionament greşit) e semnalat de o stare de suferinţă psihică specifică.

Ştiind aceasta, identificăm pe rând şi analizăm pe rând toate raţionamentele greşite ce pot să apară la un moment dat şi le corectăm pe rând începând cu cel mai evident, cu cel care se manifestă cel mai puternic.

Nu există cazuri pure, nu există circumstanţe care să determine apariţia în noi doar a anumitor tipuri de raţionamente greşite - întotdeauna când se manifestă unul din ele (de exemplu mânia) sunt prezente într-o măsură mai mare sau mai mică, mai devreme sau mai târziu şi altele (orgoliu, tristeţe, frică, etc.) de pe un nivel sau altul al mentalului [mânia poate fi însoţită de dogmatisme şi non – idealuri (specifice mentalului existenţial-filosofic), de atitudini de revoltă legate de neputinţa cunoaşterii (specifice mentalului intuitiv)] etc.

De aceea, la un moment dat trebuie să fim atenţi la toate raţionamentele greşite care se manifestă pe diferite niveluri şi să începem să le corectăm pe rând, până când lipsa temporară a semnalului suferinţei psihice ne indică faptul că pentru moment în psihicul nostru nu se mai derulează ragrese (raţionamente greşite).

Când acest semnal reapare munca specifică Armonizării Psihice este necesar să fie reluată cu promptitudine.

După o anumită perioadă de manifestare susţinută a procesului de Armonizare Psihică, majoritatea raţionamentelor greşite vor fi eliminate din psihic, dar trebuie să rămânem şi după aceea în alertă, deoarece oricând pot apare în psihicul nostru alte raţionamente greşite, pe care nu le-am mai avut până atunci (sau aceleaşi raţionamente sub alte forme).

Acest fapt este promt semnalat de supraconştient, prin semnale de suferinţă psihică specifice.

Noi trebuie să fim atenţi pentru a recepţiona aceste semnale şi astfel a porni imediat la identificarea şi corectarea acestor raţionamente prin tehnicile, deja asimilate bine în noi, ale Armonizării Psihice.

Exemplul 5 Când a plecat de acasă, Alex era trist şi dezamăgit, deoarece el considera că părinţii săi nu îl înţeleg şi nici nu caută să îl înţeleagă, nu înţeleg ceea ce vrea el să facă şi nici nu îl sprijină prin urmare în acţiunile lui.

1. Starea era de tristeţe.

2. Momentul este al plecării într-o altă localitate, după o discuţie în care Alex a încercat fără să reuşească să-şi expună intenţiile părinţilor săi (l-au împiedicat orgoliile şi mânia din el şi din părinţii săi).

3. În acele momente, în psihicul său se manifestau raţionamente de genul:

a) „Nici măcar oamenii apropiaţi (părinţii) care ar trebui să te înţeleagă nu o fac, atunci ce să te mai aştepţi de la alţi. Dacă ei nu te sprijină, deşi ar putea să o facă, de ce să te sprijine alţii?”

b) „Oamenii în general sunt tare închişi la minte şi nu prea luptă mulţi pentru a face o societate mai bună – ce să te mai miri atunci că societatea e aşa cum e”.

4. Raţionamentele greşite implicate de cele de mai sus sunt de genul următor:

a) „Ar trebui ca măcar părinţii (unii oameni) să mă înţeleagă întotdeauna în ceea ce vreau să fac şi să mă sprijine”

Din diferite motive, e evident că nici măcar părinţii nu pot înţelege întotdeauna ceea ce facem şi nici nu pot (şi/sau vor) întotdeauna să ne sprijine în ceea ce facem.

A ne aştepta să se realizeze contrariul e evident o aşteptare absurdă.

Nici măcar noi (din diferite motive dependente sau independente de noi) nu îi putem înţelege şi sprijini întotdeauna pe cei dragi nouă.

De ce am pretinde atunci un lucru imposibil pentru noi altora?

b) „Ar trebui ca toţi oamenii întotdeauna să acţioneze pentru menţinerea şi întărirea sistemului propriu şi înconjurător”

E necesar ca oamenii să acţioneze în direcţia de mai sus dacă vor să-şi păstreze şi să-şi întărească armonia - şi chiar o fac - doar că unii nu ştiu exact ce trebuie să facă pentru a-şi atinge obiectivul şi astfel din când în când greşesc şi obţin chiar contrariul a ceea ce vor: dizarmonia.

Din diferite motive (dependente sau independente de ei), oamenii nu pot (nu vor) întotdeauna să acţioneze pentru armonizarea lor superioară – a ne aştepta la contrariu e o aşteptare imposibil de a se realiza.

Exemplul 6 Emanuela a intrat într-o uşoară depresie după ce s-a despărţit de prietenul ei, deoarece acesta a considerat că ei doi nu se mai potrivesc.

Această stare de depresie se manifesta sub forma unor tristeţi prelungite şi repetate, care s-au manifestat mereu o anumită perioadă după despărţire.

1. Starea care revenea mereu pe parcursul perioadei de depresie era de tristeţe profundă şi dezamăgire.

Această stare s-a repetat tot mereu (lucru specific şi obsesiei după cum am văzut), deoarece ea continua să manifeste în psihicul ei în mod periodic raţionamente greşite specifice tristeţii (legate în special de aşteptări false de forma ataşamentelor neîntemeiate).

Observaţie: Vedem că automatismele psihice negative (mânia, tristeţea, orgoliul, frica etc.) se manifestă de obicei sub forma aceluiaşi mecanism general – ceea ce diferă de fiecare dată fiind doar obiectul (circumstanţele, fiinţele etc.) în legătură

cu care se creează.

Când şi acest obiect se repetă (în mod real sau / şi prin amintire), aceste automatisme se repetă şi ele, crescând însă de fiecare dată în intensitate semnalul suferinţei care le indică prezenţa în psihic (mânia se transformă în ură, tristeţea în depresie, orgoliul în reavoinţă intenţionată, frica în fobie etc.), deoarece raţionamentele greşite specifice automatismelor negative care se tot repetă, în legătură cu unul şi acelaşi obiect au o probabilitate mult mai mare de a fi puse în practică şi astfel de a distruge armonia sistemului.

Mânia care revine mereu în legătură cu una şi aceeaşi fiinţă se transformă în ură faţă de acea fiinţă (iar suferinţa psihică specifică care ne-o semnalează creşte şi ea în intensitate), care apoi dacă e lăsată să se manifeste duce negreşit, mai devreme sau mai târziu, la violenţă extremă (chiar la crimă uneori).

Tristeţea care revine mereu în legătură cu o aceeaşi fiinţă ne atenţionează că în legătură cu aceea fiinţă avem ragrese (raţionamente greşite) şi că e cazul să le corectăm, dar dacă nu luăm în calcul acest semnal iniţial, tristeţea ca semnal devine tot mai intensă şi mai acută, transformându-se în depresie (semnal de suferinţă specific tristeţii cu intensitate mai mare), pentru a ne atenţiona să corectăm odată (până nu e prea târziu) cogniţiile greşite specifice tristeţii pe care le lăsăm să se manifeste în psihic.

Dacă nu facem acest lucru nici acum (când se manifestă depresia), suferinţa specifică creşte şi mai mult în intensitate, devenind disperare (care nu de puţine ori duce la sinucidere).

Dacă tot lăsăm să se manifeste o frică legată de un obiect anume, semnalul suferinţei specifice, ce semnalează prezenţa raţionamentelor greşite specifice fricii, creşte în intensitate devenind fobie, iar dacă nu o luăm nici acum în considerare, această fobie ne va paraliza, mai devreme sau mai târziu, diferite acţiuni pe care ar trebui să le facem pentru menţinerea sau refacerea armoniei proprii, cu consecinţe drastice pentru aceasta (frica de apă se transformă în fobie de apă – când cădem în apă, pentru că nu am învăţat să înotăm (deşi supraconştientul ne-a atenţionat că acest lucru e necesar) ne înecăm etc.).

Deci, un semnal de suferinţă psihică specifică (mâniei, tristeţii, orgoliului, fricii etc.) continuă să se repete în psihic (crescând cu fiecare manifestare în intensitate) atâta timp cât nu îl luăm în considerare pentru a corecta raţionamentele greşite pe care le semnalizează şi pe care le tot lăsăm să se manifeste în noi (cu consecinţa că de fiecare dată când le repetăm în legătură cu un obiect anume, probabilitatea de a le pune în practică creşte şi până la urmă chiar vom ajunge să facem acţiunile distructive specifice acestor raţionamente greşite).

Deci depresia, ura, fobia etc. sunt forme de manifestare ale obsesiei şi ne arată că întârziem să ne adaptăm unor schimbări care au avut loc, că întârziem să corectăm nişte raţionamente greşite, pe care le-am format în legătură cu diferite obiecte (fiinţe, stări, evenimente etc.).

În cazul obsesiei specifice depresiei semnalul de suferinţă care se repetă e cel specific tristeţii, în cazul urii cel ce se repetă e semnalul de suferinţă specific mâniei, iar în cazul fobiei cea care se repetă e suferinţa psihică specifică fricii.

Fiecare manifestare a acestor semnale indică prezenţa unor ragrese (raţionamente greşite) specifice în sistemul nostru psihic.

Cu fiecare manifestare a lor, aceste raţionamente se întăresc şi mai puternic în subconştientul nostru şi de aceea suferinţa psihică ce le semnalizează creşte în intensitate, atenţionându-ne să luăm imediat măsuri pentru corectarea acestor raţionamente – altfel distrugerea armoniei proprii este iminentă.

2. Circumstanţa declanşatoare a depresiei a fost despărţirea de prietenul ei.

Circumstanţele în care raţionamentele greşite, specifice tristeţii, se repetau erau cele în care îşi amintea de diferite momente petrecute împreună cu el şi apoi, inevitabil, de despărţire (amintiri care de multe ori plecau de la auzul unei melodii pe care au dansat sau de la vederea unor cadouri primite de la el sau a unor locuri prin care s-au plimbat sau de întâlnirea cu prieteni comuni etc.).

Starea de tristeţe se repeta pentru a-i arăta că susţine în ea, în acele momente, raţionamente greşite specifice tristeţii (de forma, în general, a ataşamentelor neîntemeiate).

3. În acele momente de „tristeţe”, în psihicul ei se derulau raţionamente de genul:

- *„Ce păcat că s-a terminat. Prietenia noastră era menită să nu se termine niciodată. Nu înţeleg de ce m-a părăsit. Ce dor îmi e de el… Noi doi nu trebuia să ne despărţim niciodată.”*

- *„Cum mă voi descurca fără el ? Ce o să fac acum ?”*

- *„Era aşa de bun cu mine. Nu înţeleg cum a putut să mă părăsească…”*

- *„De ce m-a părăsit ? Nu eram destul de bună pentru el ?”*

4. **Observaţia 1**: De obicei în cazul unei depresii sunt prezente amestecate raţionamente greşite specifice orgoliului, mâniei, tristeţii, fricii, predominante fiind cele specifice tristeţii.

Astfel, în cazul dat ca exemplu mai sus apar aşteptări false specifice:

- *orgoliului: „Ar fi trebuit ca el să se poarte întotdeauna frumos cu mine şi să nu mă jignească niciodată (spunându-mi de exemplu că nu suntem potriviţi).”*

- *fricii de schimbare: „Ar trebui ca toate prieteniile să nu se destrame niciodată şi astfel să mă pot baza întotdeauna, în ceea ce fac, pe anumiţi oameni.”*

- şi bineînţeles *tristeţii:*

„Ar trebui ca toate prieteniile să dureze pentru totdeauna.”

„Ar trebui ca relaţiile dintre oameni să rămână întotdeauna la fel şi să nu se schimbe niciodată.”

Aşteptările false specifice tristeţii sunt în acest caz gene-rate de susţinerea în psihic a unor

ataşamente neîntemeiate.

Totul în jurul nostru se schimbă necontenit (prietenii, relaţiile, circumstanţele etc.).

A ne aştepta la contrariu înseamnă a purta în psihicul nostru o aşteptare absurdă (imposibil de a se realiza).

Observaţia 2: Pentru a nu se ajunge la depresie, cazurile de tristeţe trebuie tratate imediat ce apar.

Dacă depresia totuşi apare, trebuie identificate imediat în spatele ei manifestările de orgoliu, mânie, frică şi bineînţeles tristeţe (sau alte raţionamente greşite care pot apare) şi identificate în cazul fiecăreia raţionamentele greşite specifice, iar apoi corectate pe rând.

Vom vedea că pe măsură ce corectăm din diferitele ragrese (raţionamente greşite) ce se manifestă în acel moment, suferinţa scade în intensitate (astfel, în exemplul dat, dacă corectăm raţionamentele specifice orgoliului şi mâniei, imediat semnalele specifice lor dispar – mai rămân doar semnalele de frică şi de tristeţe – dacă corectăm şi frica dispare şi semnalul de suferinţă psihică specifică ei – şi în sfârşit când corectăm şi raţionamentele greşite specifice tristeţii dispare şi semnalul specific acesteia şi astfel armonia sistemului psihic este refăcută pe moment).

Depresia poate apare şi la moartea cuiva drag (din familie) şi se manifestă similar cu cazul pomenit mai sus: apar mânii (revolte), frici de schimbare şi tristeţi caracterizate prin ataşamente neîntemeiate (ne aşteptăm ca oamenii să trăiască o veşnicie şi să nu moară <u>niciodată</u> şi astfel relaţia noastră cu ei să nu se întrerupă niciodată).

Observaţia 3: Tentativele de sinucidere apar de obicei ca urmare a unor depresii.

Pentru a împiedica sinuciderea trebuie tratate (corectate) toate raţionamentele greşite semnalate de starea de depresie.

<u>Exemplul 7</u> Florina a fost certată la serviciu de şefa ei (a fost făcută proastă şi „în mai multe feluri") pentru că a greşit ceva calcule.

Atunci ea a simţit în ea o stare în care orgoliul şi mânia erau amestecate cu tristeţea (tristeţea fiind predominantă) şi a izbucnit în plâns fără să-i răspundă şefei la jigniri.

1. Starea pe care a resimţit-o era de nelinişte, agitaţie, stres, manifestându-se sub forme specifice mâniei, orgoliului şi tristeţii.

2. Circumstanţele sunt cele descrise mai sus.

3. În acele momente, în psihicul ei se manifestau raţionamente de genul:

a) „Ce zbieri atâta la mine? Tu nu te vezi pe tine cum arăţi şi ce faci?... Şi de ce mă face proastă? – aşa femeie rea de gură şi de suflet mai rar…"

b) „Ţi-aş zice şi eu câteva dar nu-mi stă în fire să o fac…"

c) „Ce femeie rea şi lipsită de bunătate – de ce nu mă respectă ca pe o fiinţă umană… cu ce i-am greşit ei?…"

2. Raţionamentele greşite implicate de cele de mai sus sunt specifice:

a) *orgoliului: „<u>Ar trebui</u> ca <u>toată</u> lumea să vorbească <u>întotdeauna</u> frumos cu mine."*

b) *mâniei: „<u>Ar trebui</u> ca <u>toată</u> lumea, <u>întotdeauna</u>, să se comporte cu bunăvoinţă cu mine."*

„<u>Ar trebui</u> ca <u>nimeni</u> <u>niciodată</u> să nu mă jignească etc."

c) *tristeţii: „<u>Ar trebui</u> ca <u>întotdeauna</u> <u>toţi</u> oamenii să fie buni şi binevoitori uni cu alţii."*

În orice sistem sunt elemente perturbatoare, care din diferite motive se comportă cu reavoinţă faţă de celelalte elemente încercând să distrugă armonia lor şi a sistemului (încercare pe care de altfel o vor plăti când celelalte elemente ale sistemului –majoritatea lor – se vor întoarce în cele din urmă împotriva lor pentru a le converti sau elimina din sistem).

A considera că aceste elemente nu există, a ne aştepta ca toate elementele să facă acţiuni îndreptate spre menţinerea şi întărirea armoniei unui sistem este evident o aşteptare absurdă (falsă).

A ne aştepta ca toţi oamenii să fie binevoitori cu noi întotdeauna este deci o aşteptare falsă evidentă.

36. Frica, prevederea şi curajul

1. Toate sistemele sunt supuse unui continuu proces de schimbare.

2. Astfel şi omul ia tot mereu contact cu stări, fiinţe, situaţii, fenomene şi evenimente noi.

3. Pentru a-şi putea păstra armonia, afectată mai mult sau mai puţin de interacţiunea, directă sau indirectă, cu aceşti noi factori, omul trebuie să se apropie de ei, să-i studieze cu atenţie, să-i cunoască şi astfel să-i stăpânească, adaptându-se noilor circumstanţe create de contactul cu noile fenomene.

4. Raţionamentele greşite specifice fricii împiedică această adaptare la schimbare, împiedică cunoaşterea unor noi factori prin amânarea contactului cu ei, prin fuga de ei – ceea ce bineînţeles pune în pericol armonia noastră.

5. Semnalele specifice fricii exact acest lucru ne indică: că avem în psihic ragrese (raţionamente greşite), care amână contactul de aproape, cunoaşterea şi adaptarea la noile fenomene cu care intrăm în contact şi astfel ne pun în pericol existenţa şi armonia.

6. Aşteptările false specifice acestor raţionamente greşite sunt de genul:

a.- *„<u>Ar trebui</u> să nu mă confrunt (întâlnesc) <u>niciodată</u> cu fenomene (lucruri, stări etc.) noi."*

b.- *„Ar trebui ca analiza, cunoaşterea şi adaptarea la fenomenele noi cu care ne confruntăm să se facă întotdeauna de la sine, fără ca noi să facem ceva."*

c.- *„Ar trebui ca întotdeauna să ne adaptam noului fără să acţionăm, fără să ne confruntăm cu el – ar trebui ca întotdeauna problemele să se rezolve de la sine."*

d.- *„Ar trebui ca în ceea ce facem să nu întâmpinăm niciodată rezistenţe."*

7. Cauzele apariţiei semnalului de frică (caracterizat prin agitaţii, nelinişti, stres, tulburări specifice fricii etc.) sunt deci menţinerea în psihic a unor aşteptări false de genul celor de mai sus: ignorarea rezistenţelor, ataşamentele neîntemeiate, prejudecata (refuzul adaptării la nou).

8. Deci, semnalul fricii se manifestă atunci când apare un stimul nou care ne pune în pericol armonia şi existenţa sistemului propriu, iar noi tot amânăm luarea de măsuri concrete pentru confruntarea directă cu acest stimul şi adaptarea la apariţia lui (prin studiul şi înţelegerea efectelor lui reale asupra noastră şi apoi prin distrugerea, sau menţinerea, sau după caz dezvoltarea lui, etc. - în funcţie de tipul de efecte pe care constatăm că le produce acţiunea lui asupra armoniei proprii individuale sau sociale).

9. La primul contact cu acest stimul nou ameninţător (direct sau indirect, real sau imaginar) apare semnalul fricii, relativ redus ca intensitate, semnalându-ne că în acel moment menţinem în psihic un raţionament greşit, care împiedică adaptarea la noul stimul (semnalul apare doar dacă avem aceste raţionamente greşite).

10. Acest ragres (raţionament greşit) ne îndeamnă de obicei să fugim de acel stimul, să amânăm contactul cu el – dacă se poate pentru totdeauna – făcând aceasta frica se transformă în fobie, care ca şi semnal creşte de obicei în intensitate la fiecare nou contact cu acel stimul pe care nu l-am asimilat, tocmai pentru a ne indica exact acest lucru (că există un factor la care întârziem să ne adaptăm şi astfel ne punem în pericol armonia şi existenţa ca sistem).

11. Dacă se întâmplă să nu putem fugi (din diferite motive) de acel nou stimul şi cu toate acestea refuzăm să-l cunoaştem şi să ne adaptăm lui (adică continuăm să menţinem în psihic raţionamente greşite specifice fricii), atunci semnalul specific fricii creşte din ce în ce mai mult în intensitate, alarmându-ne că nu luăm măsuri de adaptare (şi că e cazul să o facem imediat).

12. Astfel, pornind de la o uşoară nelinişte, nesiguranţă, alarmare, semnalul fricii creşte şi devine anxietate, angoasă apoi înfricoşare şi spaimă, apoi crescând şi mai mult în intensitate devine panică, apoi groază ajungând până la teroare.

13. Creşterea în intensitate a semnalului fricii ne indică faptul că datorită raţionamentelor greşite din psihic întârziem să luăm măsuri concrete de adaptare la noul stimul şi astfel punem în pericol existenţa noastră ca sistem.

14. Raţionamentele corecte, contrare celor greşite – semnalate de frică, care trebuie să le înlocuiască pe acestea, dacă vrem să refacem şi să întărim cât mai bine armonia deranjată de contactul cu un nou stimul, sunt cele specifice PREVEDERII şi CURAJULUI.

15. *Prevederea* este o atitudine de alertă percepţie, de analiză atentă, conştientă şi oarecum detaşată şi obiectivă a noului stimul şi a circumstanţelor create de contactul cu acesta, pentru a-l putea cunoaşte cât mai bine şi a ne adapta lui.

16. Ea generează acţiuni calculate şi calme de adaptare la noul stimul.

17. Aceste raţionamente corecte, specifice prevederii, ne spun:

a.- *că întotdeauna ne confruntăm cu stimuli noi;*

b.- *că e necesar să-i analizăm cu atenţie şi să ne adaptăm cât mai grabnic lor dacă vrem să nu ne punem în pericol armonia;*

c.- *că e necesar ca noi să facem aceste acţiuni de adaptare şi că nimeni nu o poate face în locul nostru;*

d.- *că e recomandabil să fim atenţi la schimbare, pentru a percepe din timp eventualele ameninţări la adresa armoniei proprii şi astfel să le putem elimina până nu produc distrugeri majore.*

18. Atitudinea de *curaj* urmează şi completează prevederea.

19. Prin prevedere anticipăm din timp apariţia de noi stimuli, prin curaj ne confruntăm cu ei, ştiind că dacă nu o facem cât mai curând ameninţăm propria armonie.

20. *Observaţie:* Folosirea cuvântului frică în vocabularul obişnuit apare astfel ca fiind oarecum nepotrivită în lumina celor prezentate anterior.

21. Astfel nu este corect să se spună:

a.- *„mi-e frică de apă"*

b.- *sau „mi-a fost frică să vorbesc la tribună";*

c.- *„mi-a fost frică că mă va concedia şeful", etc.*

22. Corect este să se spună:

a.- *„Semnalul de frică a apărut deoarece tot amân să intru în contact cu apa şi să învăţ să înot."*

b.- *„Semnalul de frică s-a manifestat deoarece tot amân să comunic cunoştinţele despre „starea sistemului" pe care le am – cunoştinţe necesare (mai mult sau mai puţin) pentru ca celelalte elemente să ia contact cu starea reală a sistemului şi astfel să poată lua măsuri oportune pentru menţinerea armoniei lui."*

c.- *„Frica a apărut deoarece tot amân să previzionez, să prevăd ce aş putea face în diferite circumstanţe posibile şi astfel să evit a fi luat prin surprindere de acestea", etc.*

23. *Obiect al fricii* pot fi diferite fenomene, stări, experienţe, situaţii, stimuli etc. ca de exemplu:

23.1- apa – trebuie să învăţăm să înotăm, deoarece altfel, în circumstanţe imprevizibile (căderi accidentale în apă, inundaţii etc.) dar

posibile (având în vedere că din când în când ne aflăm în contact direct cu acest stimul), ne punem în pericol existenţa, neputând să ne adaptăm lor (neştiind să înotăm ne înecăm).

23.2- înălţimea şi spaţiile înguste – din diferite motive, pentru a ne menţine armonia, trebuie din când în când să circulăm pe la înălţime (sau prin spaţii înguste).

Dacă nu facem acest lucru, bineînţeles cu prevedere şi curaj, în circumstanţe în care el e necesar, în acele momente ne punem în pericol existenţa şi armonia.

23.3- eşecul, înfrângerea – din când în când în ceea ce facem înregistrăm eşecuri, înfrângeri.

A nu face acţiuni vitale pentru păstrarea armoniei noastre (a amâna desfăşurarea lor), doar pentru că există posibilitatea eşecului, înseamnă a ne pune în pericol existenţa şi armonia.

Bineînţeles că trebuie să fim cât mai prevăzători şi astfel să eliminăm pe cât posibil posibilitatea eşecului.

Dar a ne aştepta ca întotdeauna să o eliminăm în întregime din tot ceea ce facem este o aşteptare falsă (pentru aceasta ar trebui să controlăm toată infinitatea de factori caracteristici Sistemului Sistemelor în fiecare moment – ceea ce este imposibil).

Raţionamentele greşite ce declanşează semnalul fricii ne împiedică să facem acţiuni necesare a fi făcute pentru a ne păstra armonia; cele specifice prevederii în schimb nu ne împiedică să facem acest lucru, dar ne determină să o facem cu o mare atenţie şi concentrare – „cu prevedere” – pentru a elimina pe cât posibil eventualitatea eşecului de adaptare la noul stimul.

Oricum, puţine eşecuri sunt vitale (duc la distrugerea existenţei noastre) – majoritatea doar ne dezarmonizează temporar şi astfel avem posibilitatea de a încerca să refacem din nou şi din nou armonia distrusă, până reuşim.

Eşecurile (rezistenţele) fac parte implicită din modul de existenţă ca sistem şi ele trebuie tot mereu depăşite prin efort conştient susţinut, dacă vrem să menţinem acest mod de existenţă.

23.4- comunicarea – datorită unor ragrese (raţionamente greşite) semnalate de suferinţe psihice specifice fricii, timidităţii, timorării, sfiiciunii, laşităţii etc. întârziem, amânăm, să comunicăm celorlalţi informaţii necesare pentru armonizarea lor şi a noastră şi astfel ne punem în pericol armonia proprie.

23.5- responsabilitatea – întârziem sau refuzăm să ne asumăm roluri, să desfăşurăm acţiuni necesare pentru armonizarea sistemului social sau al nostru propriu astfel punând în pericol armonia acestora.

23.6- *pierderea a ceva* (casă, avere, prieteni, apropiaţi, serviciu etc.) – ne aşteptăm ca anumite circumstanţe să se păstreze pentru totdeauna ceea ce e evident imposibil şi în plus întârziem sau refuzăm să previzionăm sau să ne pregătim de adaptare în situaţia în care aceste pierderi se vor realiza (şi negreşit că la un moment dat se vor realiza – se vor putea realiza).

23.0 **Observaţie:** Indiferent de situaţia sau stimulul nou care a apărut sau ştim, intuim, simţim, ne imaginăm că o să apară atitudinea de adaptare optimă la el este de a nu fugi de el, de a nu amâna analiza, cunoaşterea şi adaptarea la el, ci dimpotrivă să ne apropiem de el, să-l analizăm obiectiv, să-l cunoaştem, să-l studiem detaşaţi, calmi, în linişte şi cu obiectivitate, pentru a vedea cum ne putem adapta cât mai bine lui (şi asta chiar în condiţiile unui stres exterior).

Bineînţeles că dacă observăm că nu avem timp să-l analizăm momentan, fără a ne pune în pericol existenţa, ne vom retrage din faţa lui pentru a-l putea analiza mai târziu – aceasta este o atitudine prevăzătoare.

Frica (agitaţia, neliniştea, stresul, angoasa etc.) nu trebuie să o lăsăm să se manifeste niciodată – prevederea (liniştea, calmul, detaşarea, analiza atentă şi obiectivă a circumstanţelor) în schimb trebuie să fie prezentă tot timpul în noi dacă vrem ca armonia noastră să fie păstrată şi întărită.

Frica paralizează acţiunea de adaptare – prevederea o ghidează obiectiv, detaşat, raţional, cu atenţie pe aceasta pentru a se putea astfel reface sau întări armonia distrusă.

Din faţa unui stimul nou nu trebuie să ne retragem decât dacă suntem siguri că ne pune în pericol existenţa – şi această retragere nu trebuie să fie decât una temporară – pentru a ne întoarce mai târziu şi a-l studia în circumstanţe mai favorabile.

23.7- suferinţa – în diferite circumstanţe întârziem sau refuzăm să acceptăm o suferinţă mai mică (de exemplu provocată de o injecţie, de scoaterea unui dinte etc.), pentru a evita una mai mare (de exemplu provocată de boala care se declanşează sau se înrăutăţeşte dacă nu facem injecţia sau dacă nu ne scoatem dintele bolnav etc.); de a accepta o distrugere mai mică (locală, temporară) a armoniei proprii, pentru a evita o distrugere mai mare (generalizată, pe o perioadă lungă de timp) sau chiar totală a acesteia sau a sistemelor din care facem parte.

Semnalul de frică ce se manifestă în aceste circumstanţe ne semnalizează exact acest lucru: că prin raţionamentele greşite pe care le avem punem în pericol existenţa şi armonia proprie.

Ne aşteptăm de exemplu să treacă boala fără să facem nimic sau ca elementele perturbatoare care ne provoacă suferinţă (distrugerea armoniei) să se oprească de la a face acest lucru chiar dacă noi nu luăm nici o măsură împotriva lor etc.

23.8- pedeapsa, repercusiunile propriilor fapte – „frica de pedeapsă” apare deoarece atunci ne aşteptăm ca faptele noastre rele (îndreptate spre distrugerea armoniei din care facem parte) să nu aibă nici un fel de urmări pentru noi mai devreme sau mai târziu.

Aceasta evident este o aşteptare falsă, deoarece întotdeauna (atâta timp cât există) un sistem va lua măsuri mai devreme sau mai târziu împotriva elementelor care îi perturbă armonia şi-i ameninţă existenţa.

23.9- ceilalţi membrii ai societăţii – „frica de a fi altfel decât ceilalţi" – în acest caz starea (semnalul) de frică apare deoarece nu vrem să-i înfruntăm pe ceilalţi, chiar dacă considerăm (ştim) că aceştia greşesc (atentează la armonia sistemului social).

Din „spirit de turmă" nu dorim să avem alte credinţe, idealuri, moduri de a gândi şi de a fi decât cele proprii societăţilor în care trăim, chiar dacă constatăm că acestea sunt greşite.

23.9.1 Atunci apare frica menţionată mai sus, care ca şi semnal ne atenţionează că purtăm în psihic în acele momente ragrese (raţionamente greşite), caracterizate prin aşteptări false caracteristice de exemplu:

a. - *non-idealului „lipsei de responsabilitate" – „Văd că acest aspect al societăţii e greşit, dar ar trebui ca întotdeauna alţii să ia măsuri de corectare a lui…"*

b.- *non-idealului „lipsei de sinceritate cu ceilalţi şi cu noi înşine" – „Ar trebui ca întotdeauna să putem transmite semnale false despre starea noastră şi a sistemului celorlalte elemente, fără ca acest lucru să afecteze armonia sistemului."*

c.- *non-idealului „ignoranţei" – „Ar trebui ca întotdeauna ceea ce ştie societatea la un moment dat să fie suficient pentru păstrarea armoniei ei şi a elementelor ei."*

„Ar trebui ca elementele sistemului social să poată să existe întotdeauna în armonie fără a depune vreun efort de analiză, înţelegere şi adaptare la noile circumstanţe care s-au creat sau care se creează în cadrul sistemului la un moment dat."

d.- *non-idealului „imprudenţei şi al credinţei oarbe" – „Ar trebui ca semnalele venite de la toate celelalte elemente ale sistemului să fie întotdeauna corecte şi niciodată să nu fie nevoie să fie verificate." etc.*

23.9.2 Dacă nu acţionăm la timp împotriva celorlalte elemente ale sistemului social atunci când vedem clar că acestea greşesc (pun în pericol armonia şi existenţa sistemului social şi a fiecărui element al acestuia), în anumite atitudini şi acţiuni pe care le fac, atunci şi noi contribuim la distrugerea armoniei sistemului, iar acest lucru ne este semnalizat prompt de către supraconştient prin semnalul de frică care apare atunci când nu luăm atitudine împotriva celorlalţi, atunci când acest lucru se impune.

23.10- necunoscutul – în general, cum am mai precizat, starea de frică apare deoarece întârziem să ne adaptăm (să înţelegem, să cunoaştem, să asimilăm) unor (unele) circumstanţe (stimuli, fenomene) noi care apar în câmpul nostru perceptiv - fapt ce ne pune în pericol armonia ca sistem.

Când aceste circumstanţe noi apar ele trebuie imediat cercetate, însă cu prevedere crescută şi cu curaj, pentru a ne adapta lor cât mai grabnic (minimizând astfel efectele negative pe care ar putea să le aibă asupra armoniei proprii şi înconjurătoare).

23.11- boala – „frica de boală" – starea de suferinţă specifică fricii apare în acest caz pentru a ne avertiza că avem în psihic aşteptări false de genul: *„Ar trebui ca niciodată să nu mă îmbolnăvesc…"*

Bineînţeles că întotdeauna trebuie să căutăm să fim prevăzători şi cu calm şi obiectivitate să căutăm să cunoaştem sursele de boală şi să ne ferim de ele şi de asemenea să căutăm să nu întârziem sau să refuzăm a le înţelege pe acestea datorită unor raţionamente greşite semnalate de starea de frică deoarece astfel ne punem în pericol armonia prin prelungirea stării de ignoranţă în legătură cu sursele reale şi modul de manifestare real al unor boli.

23.12- moartea – „frica de moarte" semnalizează că atunci când o simţim avem în psihic raţionamente greşite caracterizate prin aşteptări false de genul:

- *„Ar trebui ca eu să nu mor niciodată."*
- *„Ar trebui ca lucrurile să rămână întotdeauna la fel ca acum şi să nu se schimbe niciodată."*

Ştim că schimbarea este singura constantă a universului fenomenal, iar a ne aştepta la contrariu înseamnă a susţine în noi aşteptări absurde.

Moartea, transformarea este de asemenea o constantă a vieţii: tot timpul moare vechiul şi se naşte noul.

Tot timpul celulele noastre mor şi altele se nasc în locul lor (odată la 7 ani toate celulele din corpul nostru se schimbă).

Tot timpul credinţele, dorinţele, modurile noastre de a gândi de a fi şi de a acţiona se schimbă: unele mor şi altele se nasc în locul lor.

23.12.1 Dacă observăm atent moartea (ceea ce am putea înţelege prin acest concept) vedem că noi murim de mii şi mii de ori înaintea morţii propriu-zise.

Şi să mai conştientizăm că la un moment dat (mai devreme sau mai târziu) sistemul nostru fizic se va distruge (corpul „fizic" va „muri"), elementele lui transferându-se în alte sisteme fizice.

24. Observaţie: Starea de frică este acea stare de suferinţă psihică specifică în care se manifestă neliniştea, agitaţia, stresul, angoasa etc. (conform DEX frica este „o stare de adâncă nelinişte şi tulburare").

25. Prevederea dimpotrivă, nu e însoţită de stres, agitaţie, nelinişte, angoasă etc., ci doar de calm, atenţie sporită, conştiinţă mărită, detaşare, analiză obiectivă şi raţională a situaţiei.

26. Ştiind acestea nu putem nicicând să confundăm frica cu prevederea.

27. Sporirea atenţiei, însoţită de o stare de alertă percepţie, specifică prevederii, nu poate fi

confundată cu agitaţia şi neliniştea necontrolată şi haotică.

28. Mărirea atenţiei însoţită implicit de o uşoară mărire a bătăilor inimii, specifică prevederii, nu poate fi confundată cu intensificarea haotică a acestor bătăi specifică stării de frică (groază, teroare, panică etc.)

29. Cum am mai spus, prevăzători e recomandabil să fim tot timpul (mai ales în circumstanţe noi), „fricoşi” însă niciodată.

30. Când identificăm deci prezenţa semnalului specific fricii (cu neliniştile sale exagerate, stresul crescut, cu angoasele şi spaimele specifice) trebuie să acţionăm prompt pentru eliminarea din psihic a raţionamentelor greşite pe care acesta le semnalează şi înlocuirea lor cu unele corecte, specifice prevederii şi curajului.

31. Prin urmare e important să reţinem că la contactul cu „noul”, raţionamentele greşite specifice fricii ne ţin departe de acesta şi astfel nu îl putem asimila, nu ne putem adapta lui (şi astfel ne ameninţăm armonia).

32. În schimb, raţionamentele corecte specifice prevederii (atenţiei mărite, stării de alertă percepţie etc.) ne determină să ne apropiem de „nou”, însă cu precauţie şi atenţie sporită, astfel că în cele din urmă ajungem să-l asimilăm şi să ne adaptăm lui (refăcând astfel armonia distrusă de apariţia lui).

33. Raţionamentele specifice fricii sunt deci însoţite de o stare de adâncă nelinişte, agitaţie, stres, angoasă, pe când raţionamentele specifice prevederii sunt însoţite de o stare de relativ calm însoţit de o stare de alertă percepţie (atenţie crescută) îndreptată înspre asimilarea rapidă a „noului”.

34. Frica deci, ne paralizează acţiunile de adaptare (le amână, le stopează), prevederea în schimb ni le ghidează cu atenţie, astfel încât în cele din urmă putem să ne adaptăm schimbării care a avut loc (şi care de altfel are loc tot timpul).

***

Exemplul 1 Claudiu urma să aibă examen a doua zi. Nu apucase să înveţe toată materia, aşa că începu să simtă în el frica de a nu-şi pica examenul.

1. Starea resimţită era de nelinişte, agitaţie, tulburare, specifice stării de frică.
2. Circumstanţele sunt cele descrise mai sus.
3. În acele momente (când simţea această stare specifică fricii), el avea raţionamente de genul:

a.- *„Ar trebui ca întotdeauna (indiferent de circumstanţe) să-mi iau toate examenele pe care le voi da vreodată.”*

Este evident că dintr-un motiv sau altul (dependent sau independent de voinţa noastră) întotdeauna există posibilitatea de a nu trece anumite examene.

A ne aştepta la contrariu e o aşteptare absurdă.

Trebuie însă să fim prevăzători – să învăţăm cât mai mult posibil şi să încercăm.

În eventualitatea eşecului, vom învăţa din nou şi mai bine şi până la urmă vom lua aceste examene într-o formă sau alta (majoritatea examenelor pot fi date de mai multe ori).

Indiferent de „examen”, întotdeauna există posibilitatea eşecului (care se reduce însă proporţional cu gradul de pregătire pentru acel examen).

Dacă acesta chiar survine, ne vom adapta şi vom încerca din nou (dacă acest lucru se impune ca necesar), până vom reuşi.

b.- *„Ar trebui ca întotdeauna toţi ceilalţi oameni (părinţi, colegi etc.) să mă aprecieze şi să se comporte cu înţelegere faţă de mine.”*

Ştim cu toţii că din diferite motive, dependente sau independente de ei, diferiţi oameni nu pot sau nu vor să ne înţeleagă şi să ne ajute la greu.

A ne aştepta la contrariu e o aşteptare absurdă (falsă).

Indiferent însă de reacţia celorlalţi, dacă noi vrem să ne menţinem armonia, e necesar ca noi să facem acţiuni îndreptate în această direcţie şi astfel să evităm să menţinem în psihic ragrese (raţionamente greşite) semnalate de suferinţe psihice specifice transmise de supraconştient.

c.- *„Ar trebui ca întotdeauna să fim întrebaţi sau să fim puşi să rezolvăm doar probleme pe care le ştim rezolva.”*

d.- „Ar trebui ca întotdeauna să îmi iau examenul fără să mă prezint la examen.”

Aceasta este o aşteptare falsă ce constă în a ne aştepta să câştigăm o bătălie fără a merge la luptă (într-un fel sau altul) – lucru evident imposibil.

Rezistenţele pot fi depăşite doar prin confruntarea hotărâtă cu ele şi prin depăşirea lor una câte una.

A ne aştepta să nu existe rezistenţe în ceea ce vrem să facem sau ca acestea să fie depăşite întotdeauna de alţii în locul nostru este evident o aşteptare absurdă.

Exemplul 2 Ema a avut cu prietenul ei, pe care îl cunoştea relativ de puţin timp, un contact sexual neprotejat şi după aceea i-a fost frică că ar fi putut să fi rămas însărcinată.

1. Starea era de suferinţă psihică specifică fricii.
2. Circumstanţele sunt cele descrise anterior.
3. În acele momente (când semnalul de frică se manifesta în psihicul ei) ea avea raţionamente de genul:

- „Dacă am rămas însărcinată? Nu ar fi trebuit să fac ce am făcut… Ce o să fac acum? Cum voi creşte copilul? Care va fi reacţia părinţilor? Părinţii nu mă vor înţelege… Care va fi reacţia lui (a prietenului)?

4. Raţionamentele greşite implicate de cele de mai sus sunt specifice „fricii de repercusiunile propriilor fapte” şi sunt caracterizate de aşteptări false de genul:

a.- *„Ar trebui să putem schimba ceea ce am făcut în trecut.”*

Aceasta este o aşteptare falsă specifică regretului.

Este evident că trecutul nu-l mai putem schimba, dar că putem învăţa din greşelile lui, pentru a nu le mai repeta.

b.- *„<u>Ar trebui</u> ca acţiunile noastre <u>niciodată</u> să nu aibă vreo repercusiune asupra noastră."*

Întotdeauna pentru acţiunile greşite pe care le facem vor fi repercusiuni (mai mari sau mai mici, de un fel sau altul), care vor veni mai devreme sau mai târziu.

A ne aştepta la contrariu e o aşteptare absurdă.

De aceea e necesar să învăţăm din greşelile noastre şi a le altora pentru a nu le mai repeta şi de asemenea să fim prevăzători şi atenţi în tot ceea ce facem pentru a nu face acţiuni greşite (îndreptate mai mult sau mai puţin împotriva armoniei sistemului).

c.- *„<u>Ar trebui</u> ca <u>întotdeauna</u> <u>toţi</u> ceilalţi oameni să mă aprecieze şi să se comporte cu înţelegere faţă de mine." etc.*

Eliminând aceste aşteptări false din psihic, acceptăm situaţia nou creată aşa cum e ea, o analizăm atent şi ne adaptăm cât mai optim ei, urmărind ca pe viitor să nu repetăm crearea unor astfel de situaţii care puteau fi evitate cu mai multă atenţie.

<u>Exemplul 3</u> Alex a fost invitat să ţină un discurs la o anumită instituţie culturală.

Cu câtva timp înainte de momentul când ştia că urmează să ia cuvântul a simţit în sine o stare de frică, de emotivitate crescândă şi credea că nu va fi în stare să ţină acel discurs.

Până la urmă şi-a învins emoţia şi după ce a început să ţină discursul aceasta a dispărut total.

1. Starea era de agitaţie şi nelinişte mărită, specifică fricii („emotivităţii").

2. Circumstanţele sunt cele precizate.

3. În acele momente, el avea raţionamente de genul:

- *„Nu voi putea vorbi în faţa atâtor oameni… Dacă nu voi spune ce trebuie? Dacă mă voi face de râs în faţa lor? Dacă mă voi încurca din cauza emoţiei?"* etc.

4. Raţionamentele greşite implicate de cele de mai sus - semnalate de starea de „emotivitate" (formă de manifestare a stării de frică) - sunt de genul următor:

- *„<u>Ar trebui</u> ca <u>întotdeauna</u> <u>tot</u> ceea ce spun să fie pe placul <u>tuturor</u> celor ce ascultă."*

- *„<u>Ar trebui</u> ca niciodată să nu fiu (nici măcar pentru câteva clipe) „încurcat" în ceea ce spun." etc.*

Acestea sunt aşteptări false evidente şi nu vom mai insista asupra lor.

37. Hărnicia şi lenea

1. Semnalele de suferinţă psihică specifice lenii pot îmbrăca forma <u>apatiei</u>, <u>delăsării</u>, <u>plictiselii</u>, <u>moliciunii</u>, <u>moleşelii</u>, <u>„lipsei de chef"</u>, <u>ezitării</u>, <u>neliniştii</u>, <u>agitaţiei</u>, etc. şi ne semnalează prezenţa în psihic a unor raţionamente greşite specifice diferitelor forme de manifestare a lenii (a <u>indiferenţei</u>, <u>nepăsării</u>, <u>plictiselii</u>, <u>trândăviei</u>, <u>apatiei</u>, <u>indolenţei</u>, <u>inerţiei</u>, <u>acediei</u>, etc.), raţionamente greşite ce constau în diferite aşteptări false:

a.- ne aşteptăm ca armonia şi existenţa sistemului propriu şi a celor înconjurătoare să poată fi păstrată şi întărită fără ca noi să facem acţiuni specifice îndreptate în această direcţie;

b.- ne aşteptăm să obţinem ceea ce vrem să obţinem sau să evităm ceea ce vrem să evităm fără ca noi să facem ceva în acest sens.

2. Semnalul de suferinţă psihică specific lenii apare deci atunci când avem în psihic raţionamente greşite:

a.- care ne împiedică să acţionăm pentru (ne fac să amânăm acţiunea îndreptată înspre) refacerea sau întărirea armoniei proprii şi înconjurătoare, atunci când e evident necesar că trebuie să facem acest lucru, imediat sau cât mai curând, dacă vrem să păstrăm această armonie;

b.- care neagă existenţa unei concordanţe între obţinerea a ceea ce vrem şi evitarea a ceea ce nu vrem şi existenţa unei acţiuni proprii îndreptate în acest sens.

3. Aceste raţionamente greşite implică existenţa în psihic a unor aşteptări false de genul:

3.1- *„<u>Ar trebui</u> ca <u>întotdeauna</u> acţiunile necesare pentru păstrarea existenţei şi armoniei proprii să fie făcute de alţii (de ceilalţi)."*

Este evident că ceilalţi de foarte multe ori nu pot şi de foarte multe ori nu vor să acţioneze în locul nostru pentru păstrarea propriei armonii.

A ne aştepta la contrariu e o aşteptare absurdă.

3.2- *„<u>Ar trebui</u> ca <u>întotdeauna</u> să obţin ceea ce vreau sau să evit ceea ce nu vreau fără ca eu să fac ceva.";*

„<u>Ar trebui</u> ca <u>toate</u> dorinţele şi necesităţile mele <u>întotdeauna</u> să se satisfacă de la sine."

4. Fiecare sistem al propriei fiinţe (din cele şapte menţionate) are nevoie de efectuarea, din partea noastră, a unor acţiuni specifice necesare pentru menţinerea armoniei lui:

a.- cel fizic are nevoie să fie satisfăcute la timp necesităţile de hrană, hidratare, îmbrăcăminte, locuinţă etc.;

b.- cel energetic are nevoie de mişcare pentru antrenarea energiilor din corp etc.;

c.- cel emoţional-perceptiv-comunicaţional are nevoie de realizarea unor percepţii noi (obţinerea continuă de informaţii noi, care să reflecte schimbările continue din mediu) şi de asemenea are nevoi de realizarea unei comunicări eficiente cu celelalte sisteme din mediul său;

d.- cel mental (cu cele patru sisteme specifice) are nevoie de corectarea raţionamentelor greşite care pot să apară în el (respectiv de menţinerea şi dezvoltarea raţionamentelor corecte), de activarea conştientului pentru analiza şi rezolvarea

problemelor cu care ne confruntăm etc.

5. Când nu facem aceste acţiuni la timp, supraconştientul ne semnalizează acest lucru prin semnale de suferinţă psihică specifice printre care se află şi cel specific lenii.

6. De asemenea sistemele sociale şi naturale, din care facem parte, au nevoie de acţiuni specifice, care trebuiesc efectuate la anumite momente pentru a-şi putea păstra în continuare armonia şi existenţa.

7. Dacă refuzăm sau întârziem să facem aceste acţiuni suntem atenţionaţi de supraconştient că punem în pericol armonia sistemului social şi astfel implicit a celui propriu.

8. Uneori, când e prezent semnalul suferinţei psihice specific lenii în diferitele lui forme (plictiseală, delăsare, indiferenţă etc.) putem avea impresia că în acele momente nu mai vrem să facem nimic, nu mai dorim nimic.

9. Această impresie e una falsă, creată de prezenţa în psihic a unor raţionamente greşite specifice.

10. E evident că întotdeauna (în orice moment din timp) vrem ceva şi nu vrem altceva (de obicei vrem liniştea, pacea, armonia şi nu vrem agitaţia, suferinţa, dizarmonia), atâta timp cât avem o existenţă de tip sistem.

11. Când ni se pare totuşi că nu mai vrem nimic, de fapt noi doar nu mai vrem ceva anume, (dar dacă ne analizăm cu atenţie vom vedea că ceva anume tot vrem).

12. E foarte simplu să conştientizăm acest lucru astfel: atunci când apare semnalul lenii sub forma de mai sus să înşirăm în minte toate lucrurile pe care le-am putea dori - vom vedea astfel că la unele din ele „vibrăm” mult mai mult – pe acelea chiar le dorim în acel moment, chiar dacă puţin mai înainte aveam impresia falsă că nu mai dorim nimic.

13. Tot atunci vom încerca să conştientizăm cât mai profund şi toate acele lucrurile care nu am dori să ni se întâmple (suferinţă fizică, psihică sub diferite forme specifice etc.).

14. Dacă conştientizăm astfel ceea ce vrem şi ceea ce nu vrem, conştientizăm imediat că trebuie să facem şi acţiuni specifice care să ne apropie de obiectivele dorite şi să ne ferească de cele nedorite (de distrugerea armoniei proprii semnalată de suferinţă).

15. Dacă refuzăm sau întârziem să facem aceste acţiuni, putem fi siguri că mai devreme sau mai târziu vom obţine ceea ce nu dorim să obţinem şi nu vom obţine în nici un fel ceea ce dorim să obţinem!

16. Semnalul de suferinţă psihică specific lenii transmis de supraconştient ne atenţionează de acest lucru, ne atenţionează că e nevoie să ne corectăm raţionamentele greşite care ne împiedică să acţionăm pentru a ne atinge obiectivele pe care le dorim şi a le evita pe cele pe care nu le dorim.

17. E evident necesar, pentru aceasta, să conştientizăm contradicţia existentă între <u>ceea ce vrem să facem şi ceea ce facem</u>, să conştientizăm şi să corectăm aşteptarea falsă ce susţine această contradicţie.

***

18. Prezenţa în propriul psihic a raţionamentelor greşite specifice lenii este însoţită de cele mai multe ori de prezenţa în acelaşi timp a unor raţionamente greşite specifice indecizie sau revoltei.

19. Despre ambele am mai vorbit, dar în cele ce urmează vom mai insista puţin asupra *indeciziei.*

20. Ea poate să apară în psihicul nostru doar dacă nu avem în acesta, clar stabilite în mod conştient, obiectivele pe care vrem să le atingem pe termen lung, respectiv pe termen scurt.

21. E imperios necesar ca *obiectivele pe termen lung* să fie în primul rând în acord cu toate manifestările *Idealurilor, Porţilor, Surselor şi Eticii Armoniei* ce definesc starea de armonie a sistemul existenţial-filozofic:

a.- <u>iubirea necondiţionată</u> şi manifestarea <u>binelui</u> pentru toate fiinţele (a <u>fraternităţii universale</u> autentice) prin respectarea <u>drepturilor fundamentale</u> ale fiecăreia dintre ele (dreptul la viaţă armonioasă; la manifestare creativă; la libertate de conştiinţă etc.) şi a <u>unicităţii şi diversităţii</u> lor;

b.- întărirea <u>dreptăţii</u> şi <u>armoniei</u> în Sistem, precum şi a <u>forţei</u> de manifestare a acestuia;

c.- creşterea şi afirmarea în noi şi în cei din jur a <u>cunoaşterii</u> şi <u>adevărului</u> (<u>sincerităţii</u>);

d.- afirmarea unei atitudini îndreptate cu fermitate înspre <u>educaţie, cercetare şi creaţie continuă</u> şi spre manifestarea <u>frumosului</u> sub toate formele lui;

e.- conştientizarea şi asumarea <u>datoriilor</u> ce ne revin ca membrii ai Sistemului: asumarea individuală a responsabilităţii pentru bunul mers al acestuia, prin parcurgerea hotărâtă a proceselor de Individualizare şi Maturizare Psihică ;

f.- asumarea unei atitudini <u>prevăzătoare</u> şi de <u>cumpătate</u> îndreptată necondiţionat spre <u>unitate</u> şi <u>libertate,</u> prin dezvoltarea capacităţii de <u>comunicare trans-culturală</u>, prin asumarea <u>relativităţii cunoaşterii</u> fiinţiale (a imposibilităţii unei cunoaşteri absolute, de esenţă a existenţei) echilibrată de <u>deschiderea nelimitată spre cunoaşterea</u> universală (formală, utilitară a realităţii) şi prin refuzarea susţinerii în noi a oricăror credinţe dogmatice, a fanatismelor, a prejudecăţilor etc.;

g.- stabilirea fermă a unei dorinţe de <u>perfecţionare şi dezvoltare continuă</u> pe toate planurile fiinţei (îndreptată spre Absolut);

h.- etc.

22. În direcţia realizării acestor Idealuri ne putem stabili obiective concrete, clare pe care ni le propunem să le realizăm pe termen lung (pe durata a zeci de ani) şi în cadrul lor (sau pentru realizarea lor), obiective concrete necesare a fi atinse pe termen scurt.

23. Dacă facem această muncă de conştientizare a propriilor dorinţe, după ce am corectat raţionamentele greşite specifice sistemului mental existenţial - filozofic (credinţele dogmatice şi non-idealurile), atunci indecizia nu mai poate să

apară în noi – nu vom mai ezita deloc din acel moment în legătură cu ceea ce ar fi de făcut la un moment dat:

- cele ce ne ajută la apropierea de obiectivele pe care ni le-am propus pe termen lung şi scurt (îndreptate înspre armonizarea superioară a sistemului) le vom face;
- ceea ce nu ne ajută la atingerea acestor obiective nu vom face.

24. Indecizia poate să apară doar în cazul celor ce încă mai susţin în ei dogmatisme şi non-idealuri şi de asemenea nu au stabilite obiective clar delimitate şi realiste pe care să le atingă pe termen lung şi scurt (cele pe termen scurt sunt cele care ne ajută la realizarea obiectivelor pe termen lung, iar acestea la rândul lor e necesar cum am mai precizat să fie concretizări ale Idealurilor, Porţilor şi Eticii Armoniei).

***

25. Să vorbim acum puţin şi despre *plictiseală,* ca formă de manifestare a lenii.

26. Conform DEX aceasta este o *„uşoară depresie morală provocată <u>de singurătate</u>, <u>lipsa de ocupaţie</u>, de o ocupaţie <u>neatrăgătoare</u>, de <u>monotonie</u>".*

27. Conştientizăm astfel că semnalul suferinţei psihice specific plictiselii ne semnalizează că avem în propriul psihic ragrese (raţionamente greşite) care:

a.- ne împiedică să comunicăm, ne fac să ne izolăm (ne împiedică deci să satisfacem o nevoie a sistemului emoţional - perceptiv –comunicativ);

b.- ne împiedică să realizăm acţiuni specifice necesare pentru păstrarea şi întărirea armoniei unui sistem (se manifestă sub forma prezenţei non-idealurilor);

c.- ne fac să realizăm acţiuni îndreptate înspre distrugerea armoniei unui sistem (care ne abat de la obiectivele noastre îndreptate înspre armonizarea superioară a sistemului);

d.- ne determină să facem acţiuni care ne împiedică să avem cât mai des acces la percepţii şi informaţii noi, necesare pentru adaptarea la schimbarea necontenită care are loc în Sistem (nevoie a sistemului emoţional – comunicativ – perceptiv).

e.- etc.

28. Deci, prin susţinerea în psihic a unor racore (raţionamente corecte) - îndreptate înspre comunicare şi perceperea de senzaţii şi informaţii noi, înspre realizarea în cadrul sistemului a idealurilor şi a acţiunilor îndreptate înspre armonizarea lui superioară – semnalul de suferinţă psihică specific plictiselii dispare negreşit.

29. El semnalează aşteptări false de genul:

a.- *„<u>Ar trebui</u> ca eu să nu fiu nevoit <u>niciodată</u> să fac nici o acţiune specifică pentru a-mi satisface nevoile de comunicare (să caut şi să întreţin prietenii) respectiv de percepţii noi (să călătoresc, să studiez, să mă informez în legătură cu starea sistemului la un moment dat etc.)".*

Nimeni nu poate satisface aceste nevoi în locul nostru.

Evident, a ne aştepta la contrariu e a susţine în noi o aşteptare absurdă.

b.- *„<u>Ar trebui</u> ca <u>niciodată</u> să nu fie nevoie să fac nici o acţiune specifică pentru a-mi întări şi menţine armonia şi existenţa sistemului propriu."*

Cum am mai precizat, identificarea şi corectarea acestor aşteptări false duce automat la dispariţia semnalului ce le indica prezenţa (a semnalului de suferinţă psihică specific plictiselii).

***

30. Lenea, cu diferitele ei forme de manifestare (indecizie, plictiseală, delăsare etc.), este favorizată să apară dacă susţinem în noi raţionamente greşite specifice *non-idealurilor:*

a.- indiferenţa şi lipsa asumării unei responsabilităţi faţă de bunul mers al Sistemului;

b.- menţinerea în noi a unei atitudini de nesinceritate cu ceilalţi (ceea ce împiedecă ulterior comunicarea – vom fi evitaţi de ceilalţi - şi duce astfel la apariţia plictiselii);

c.- menţinerea unei atitudini de distrugere neconstructivă şi de anarhie (concretizată în revolte specifice lenii);

d.- susţinerea unor atitudini de ignoranţă *(„Nu ştiu şi nici nu mă interesează…"* etc. – ceea ce împiedică accesul la informaţii şi percepţii noi);

e.- etc.

31. De asemenea, prezenţa în psihic a unor raţionamente greşite specifice lenii (lipsa stabilirii unor obiective clare şi precise, bineînţeles cât mai realiste şi mai adaptate momentului, îndreptate înspre realizarea Idealurilor, Porţilor şi Eticii Armoniei) favorizează apariţia şi menţinerea în psihic a unor depresii specifice tristeţii.

32. Mai e de precizat în continuare că nu trebuie să confundăm lenea (starea de agitaţie, nelinişte, plictiseală, indecizie etc.) cu *odihna* (cu starea de relaxare, linişte, pace etc.), necesară pentru refacerea sistemelor propriei fiinţe după o activitate intensă sau mai puţin intensă desfăşurată de acestea.

33. Odihna este necesară periodic pentru refacerea sistemelor, dar lenea nu e necesară niciodată pentru buna lor funcţionare.

34. E necesar ca acţiunile îndreptate înspre obiectivele stabilite de noi, spre a fi urmărite ca manifestări concrete ale Idealurilor, să fie întrerupte periodic de intervale de odihnă care să dureze doar atât cât e necesar pentru refacerea fizică, energetică, emoţională şi mentală a propriului sistem (altfel, odihna poate degenera pe nesimţite în lene deşi e evident că acestea, după cum am văzut, nu pot fi confundate de o conştiinţă lucidă).

***

<u>**Exemplul 1**</u> Lui Cezar îi plăcea de o vreme de o colegă de facultate, fără însă a îndrăzni să se apropie de ea şi eventual să o invite undeva în oraş spre a se cunoaşte mai bine.

În tot acest timp în psihicul său a apărut şi s-a manifestat un semnal de suferinţă psihică specific indeciziei.

1. Starea resimţită era cea specifică indeciziei (ezitării, nesiguranţei, neliniştii, stresului etc.).

2. Circumstanţele sunt cele de mai sus.

3. Raţionamentele ce se manifestau în psihicul lui Cezar atunci când acesta resimţea starea de suferinţă psihică specifică indeciziei erau de genul:

- *„Ce bine ar fi dacă ne-am putea apropia cumva…*

- Oare mă va refuza dacă o voi invita undeva ?

- Dacă mă va refuza ce voi face ? Mai bine nu o invit şi mai aştept…” etc.

4. Raţionamentele greşite implicate de cele de mai sus sunt caracterizate de aşteptări false de genul:

a.- *„Ar trebui ca niciodată să nu trebuiască să faci ceva pentru a te apropia de cineva şi ca lucrurile să se petreacă întotdeauna de la sine.”*

b.- „Ar trebui ca niciodată să nu fiu refuzat în cererile pe care le fac.”

Ştim bineînţeles că din diferite motive (dependente sau independente de noi) suntem refuzaţi în diferite cereri pe care le facem celorlalţi.

A ne aştepta la contrariu e evident absurd.

c.- „Ar trebui ca întotdeauna să te poţi împrieteni cu cine vrei tu, fără ca să faci vreodată ceva în acest sens.” etc.

E evident că pentru a obţine anumite consecinţe e necesar să facem anumite acţiuni specifice.

Lucrurile nu se petrec mai niciodată de la sine.

Întotdeauna există rezistenţe mai mari sau mai mici: unele pot fi înlăturate, altele nu.

5. În urma discuţiei cu un prieten, Cezar a realizat că nu are nimic de pierdut dacă încearcă să se apropie de fată, în afara bineînţeles a senzaţiei neplăcute specifice indeciziei (care îl chinuia de un timp) şi că în plus dacă fata îi va refuza încercarea de apropiere se va putea orienta spre alte fete fără a pierde timpul „bătând la porţi închise”.

Deci a doua zi a încercat să o invite politicos undeva în oraş iar ea l-a refuzat (din motive independente de el).

Cu toate acestea, Cezar a putut constata cum senzaţia de indecizie a dispărut imediat, „ca prin minune”, în urma acţiunii întreprinse de el.

A continuat apoi „să bată şi la alte porţi”, fără ezitarea pe care o avea înainte şi în curând a găsit ceea ce căuta.

Exemplul 2 Pe Gabriel l-a cuprins o senzaţie de delăsare, apatie şi revoltă după ce a încercat o perioadă de timp să obţină sprijin, din diferite părţi, pentru un proiect de al său fără însă a reuşi acest lucru şi era pe punctul de a renunţa la proiectul său.

1. Starea resimţită e cea descrisă mai sus.

2. Circumstanţele sunt cele precizate.

3. În acele momente (când simţea acea stare de delăsare, apatie şi revoltă), în psihicul său se derulau raţionamente de genul:

- „Nu mai am chef să fac nimic. Toate îmi sunt împotrivă. Nimeni nu vrea să mă ajute… etc.”

4. Raţionamentele greşite implicate de cele de mai sus sunt de genul:

- „Ar trebui ca întotdeauna să fiu ajutat de toţi ceilalţi în tot ceea ce îmi propun să fac.”

E evident că din diferite motive, unii oameni nu pot, iar alteori nu vor să ne ajute în proiectele noastre.

A ne aştepta la contrariu e a susţine în noi aşteptări absurde.

- „Ar trebui ca întotdeauna în ceea ce vreau să realizez să nu întâmpin nici un fel de rezistenţe.”

E evident de asemenea că în tot ceea ce facem întâmpinăm rezistenţe mai mari sau mai mici.

A nu le aştepta pe acestea e a susţine în noi aşteptări false.

Aşteptându-ne deci la apariţia rezistenţelor (în tot ceea ce facem), le analizăm detaşaţi şi le eliminăm una câte una, astfel că în cele din urmă realizăm ceea ce ne propunem (dacă acel lucru nu este imposibil de realizat în condiţiile sistemului din acel moment).

Gabriel a înţeles că rezistenţele sunt inevitabil să apară şi a insistat în urmărirea realizării proiectului său (fără a mai lăsa să se manifeste în el aşteptări false specifice ignorării rezistenţelor).

În cele din urmă, a reuşit să-şi realizeze proiectul şi s-a bucurat că nu s-a oprit atunci când a intenţionat să o facă.

Exemplul 3 Pe când era la o întrunire socială, pe Maria a cuprins-o o stare de plictiseală, apatie, „lipsă de chef” şi drept urmare s-a retras în sine, evitând să comunice cu ceilalţi, fiind chiar pe punctul de a părăsi întrunirea.

Înainte de a o cuprinde această stare, ea asistase la o discuţie neinteresantă şi neatrăgătoare pentru ea (nu se discutau aspecte care pe ea o interesau de obicei).

1. Starea e cea precizată mai sus.

2. Circumstanţele de asemenea au fost arătate.

3. În acele momente, când simţea starea de plictiseală, apatie, delăsare, în psihicul Mariei se manifestau raţionamente de genul:

- *„Ce întrunire plictisitoare – ce subiecte neinteresante discută şi oamenii aceştia şi în plus sunt şi total lipsite de valoare.*

Cu siguranţă că nu pot discuta nimic cu aceşti oameni plictisitori, lipsiţi de valoare…” etc.

4. În spatele acestor raţionamente, implicate de ele, se ascund raţionamente greşite de forma:

a.-*„Ar trebui ca întotdeauna oamenii să discute din propria lor iniţiativă doar subiecte care mă interesează şi pe mine.”*

Pentru ca o comunicare (discuţie) să satisfacă nevoia noastră de comunicare e nevoie ca noi să ne implicăm în ea – să ne comunicăm propriile valori (informaţii) şi să le ascultăm pe ale celorlalţi, să iniţiem discuţii sincere, deschise (nedogmatice), de valorizare pe seama acestora (pentru a stabili în ce constă utilitatea fiecăreia din informaţiile care apar în cursul discuţie şi astfel a putea ţine seama de ele în acţiunile noastre ulterioare).

b.- *„Ar trebui ca întotdeauna toţi ceilalţi parteneri de discuţie să iniţieze discuţia cu mine şi în plus să ştie mai multe decât mine despre lucrurile care mă interesează, pentru ca să pot afla lucruri noi de la ei” etc.*

Observaţie: Când observăm că ceilalţi ştiu mai puţine decât noi în ce priveşte domeniul supus discuţiei, este de interesul nostru (pentru a asigura armonia sistemului) să-i ajutăm să-şi completeze cunoştinţele în acel domeniu.

A ne aştepta ca sistemul social să funcţioneze la parametrii optimi în condiţiile în care fiecare dintre noi nu căutăm să-i ajutăm pe ceilalţi (în măsura în care putem) pentru a înţelege mai bine mecanismele de funcţionare ale sistemului (şi astfel a putea să le respecte şi să le întărească) este evident o aşteptare falsă (care nu se poate realiza).

38. Cumpătarea şi lăcomia

1. Raţionamentele greşite specifice lăcomiei sunt caracterizate de aşteptări false prin care ne aşteptăm ca armonia şi existenţa propriului sistem al fiinţei şi al sistemelor înconjurătoare să poată fi păstrată în condiţiile în care:

1.1- facem <u>mult mai puţin decât e necesar</u> (suntem „zgârciţi”) sau dimpotrivă

1.2- facem <u>mult mai mult decât e necesar şi suficient</u>, pentru păstrarea acestei armonii (facem „risipă”).

2. Pentru fiecare din cele şapte sisteme ale fiinţei proprii (şi de asemenea pentru sistemele sociale şi naturale din care facem parte) există nişte acţiuni specifice care trebuie efectuate pentru ca acel sisteme să-şi poată păstra armonia.

3. Atunci când nu facem aceste acţiuni sau le facem într-o cantitate mai mică decât e necesar sau atunci când le facem într-o cantitate mult mai mare decât e necesar şi suficient pentru a păstra buna funcţionare a acestor sisteme, producem dezechilibre semnalizate de semnalele de suferinţă psihică specifice „zgârceniei” (foamea, setea, frigul, singurătatea etc.), respectiv risipei (ghiftuirea, beţia, superficialitatea în relaţii etc.), care apar pentru fiecare sistem în parte din cele şapte.

4. Pentru sistemul fizic

4.1- atunci când facem mult mai puţin decât e necesar pentru păstrarea armoniei corpului fizic apar semnalele de foame, slăbiciune excesivă, sete, frig, căldură excesivă etc.;

4.2- atunci când facem mult mai mult decât e necesar şi suficient pentru armonizarea fizicului de asemenea deranjăm această armonie şi atunci apar semnale de suferinţă (durere) specifice: stării de ghiftuire (umflare, balonare), stării de grăsime excesivă (obezităţii), stării de beţie (dureri de cap, ameţeli, stări de vomă etc.) etc.

4.3 Aceste semnale de durere ne semnalează că avem în psihic raţionamente greşite care ne fac să depăşim un echilibru normal al corpului şi că e cazul să corectăm aceste raţionamente dacă nu vrem să ne distrugem armonia şi existenţa proprie (setea semnalizează deshidratarea, senzaţia de frig excesiv precede hipotermia, cea de căldură excesivă semnalizează deshidratarea şi pericolul insolaţiei, obezitatea predispune la infarct, beţia la accidente etc. - şi toate acestea pot duce chiar la moarte în cele din urmă).

5. Pentru sistemul energetic

5.1- când folosim mult prea puţin din energia pe care o avem aceasta se acumulează mai mult decât e necesar şi acest lucru ne este semnalizat de suferinţe specifice: insomnii, moleşeală, apatie, iritare etc.;

5.2- când folosim mult prea multă energie din cea pe care o avem, acest lucru ne este semnalizat de senzaţiile de epuizare, de stres şi oboseală excesivă.

5.3 Când primim aceste semnale putem şti că e cazul să ne reformulăm raţionamentele care au provocat aceste dezechilibre şi să trecem la a realiza o acţiune de energizare (odihnă) în cazul hiperactivităţii (agitaţiei inutile), respectiv la a desfăşura diferite acţiuni (necesare pentru consumarea energiei aflată în surplus) în cazul hiperpasivităţii (lenii).

6. Pentru sistemul emoţional – perceptiv – comunicativ

6.1- Când comunicăm mult mai puţin decât e necesar sau când avem un aflux perceptiv scăzut apar senzaţii de suferinţă specifice: răceala, apatia, plictiseala, dispreţul etc.

Acestea ne indică faptul că în acele momente purtăm în psihic aşteptări false (specifice de ex. lenii, orgoliului, mâniei, lăcomiei etc.) care ne împiedică să comunicăm, care ne îndeamnă la izolare - şi dacă vrem să refacem armonia sistemului social e necesar să le eliminăm din psihic pe acestea.

6.2- Când în schimb comunicăm şi percepem mult mai multe decât e necesar la un moment dat – când avem o comunicare superficială, densă în informaţii, lipsite însă de profunzime şi utilitate; bogată în cuvinte, dar lipsită de sinceritate – când empatizăm în mod exagerat cu ceilalţi (dacă ei se întristează şi noi o facem, dacă ei se mânie şi noi ne mâniem etc.) - atunci această comunicare în surplus e semnalată de suferinţe specifice: disconfort, agitaţie inutilă, stres, plictiseală etc.

6.3 Pentru echilibrarea sistemului comunicativ *comunicarea* e necesar să fie cât mai mult posibil <u>deschisă</u>, <u>sinceră</u>, <u>cordială</u>, <u>profundă</u>, <u>binevoitoare</u> şi să urmeze acele trei etape precizate deja (ascultă – înţelege – ajută (te)!).

6.4 De asemenea, e necesar contactul cu informaţii noi într-o cantitate nici prea mică (situaţie semnalizată de plictiseală, delăsare etc.) nici prea mare (situaţie semnalizată de stres exagerat, dezorientare, senzaţie de copleşire etc.).

7. Pentru sistemul mentalului concret

7.1- Când avem prea puţine cunoştinţe (mult

mai puţine decât e necesar) pentru a ne asigura armonia suntem atenţionaţi de semnalele de: agitaţie, nelinişte, stres, confuzie etc.

Când facem prea puţin pentru a menţine în psihic raţionamente corecte şi astfel lăsăm să se manifeste aici raţionamente greşite, suntem atenţionaţi de semnale de suferinţă specifice mâniei, orgoliului, tristeţii, fricii, lenii etc.

7.2- Când adunăm prea multe cunoştinţe inutile („nedigerate" ci doar stocate), lipsite de profunzime (de utilitate pentru armonizarea noastră superioară), neanalizate cu atenţie (doar copiate), care nu ne ajută să ne păstrăm armonia (atitudini specifice „intelectualismului"), suntem atenţionaţi de asemenea de agitaţii, nelinişti, confuzii, tulburări specifice.

7.3 Dezechilibrele pe acest nivel apar deci atunci când fie avem cunoştinţe puţine şi dogmatice (neverificate, neanalizate) – insuficiente pentru demararea unor acţiuni de păstrare şi întărire a armoniei – fie când avem cunoştinţe multe, dar superficiale („enciclopedice") şi de cele mai multe ori aproape în totalitate inutile pentru a asigura cu ajutorul lor păstrarea armoniei.

7.4 Singurele cunoştinţe pe care e util să le adunăm (în vederea atingerii scopului de mai sus) sunt cele care ne ajută să înţelegem în profunzime (în mod ştiinţific) mecanismele de funcţionare a sistemelor propriei fiinţe şi astfel să putem să ne întărim armonia proprie (cunoştinţele specifice necesare pentru atingerea Maturităţii Psihice pe fiecare din cele 7 Raze).

8. Pentru sistemul mental existenţial – filosofic există:

8.1- o „zgârcenie" în a cerceta prin noi înşine informaţiile primite prin mărturie (dogmele de diferite naturi) sau a manifesta prin noi Idealurile şi în acest caz apar suferinţe specifice: agitaţii, confuzii, nelinişti, tulburări etc., care ne atenţionează că susţinem în noi ragrese (raţionamente greşite) specifice dogmatismelor şi non-idealurilor.

8.2- o „risipă" în a cerceta prin noi înşine ceea ce ne înconjoară: ne punem o mie şi una de întrebări fără a o cerceta în profunzime pe nici una, ne risipim atenţia în o mie de probleme şi astfel nu mai ajungem să le aprofundăm pe nici una dintre ele şi astfel să înţelegem şi să stăpânim mecanismele sistemelor care ne înconjoară şi a sistemului propriu pentru a ne întări propria armonie.

Această risipă de asemenea ne e semnalizată de agitaţii, nelinişti, tulburări, şi confuzii specifice.

9. În cazul sistemului mental intuitiv:

9.1- „zgârcenia" constă în a considera că nu poţi cunoaşte nimic (nici măcar în mod relativ) – atitudine evident greşită semnalizată de angoase, agitaţii inutile, dezorientare, confuzie etc.

9.2- „risipa" constă în a considera că dimpotrivă cunoşti totul (în mod absolut) rezultând de aici atitudinile dogmatice şi fanatismele.

10. Pentru sistemul mentalului volitiv:

10.1- „zgârcenia" constă în a dori să facem mult mai puţin decât e necesar pentru armonizarea sistemului propriu şi a societăţilor din care facem parte, datorită unor aşteptări false specifice, semnalizate fiecare în parte de suferinţe specifice lor;

10.2- „risipa" constă în a susţine în noi dorinţe imposibile, vise, himere, speranţe neîntemeiate, de a susţine dorinţe fără suport real sau în direcţia realizării cărora nu facem decât paşi declarativi.

***

11. Vedem astfel că zgârcenia şi risipa, ca forme de manifestare ale lăcomiei, pot fi prezente în fiecare din sistemele fiinţei.

12. De aceea e necesar a le sesiza prezenţa atunci când apar (lucru posibil dacă suntem atenţi la semnalele de suferinţă specifice precizate mai înainte), pentru a putea astfel corecta cu promptitudine aşteptările false ce le caracterizează:

12.1- *„Ar trebui ca întotdeauna să-mi pot păstra armonia propriului sistem fără să fac nici o acţiune specifică (sau făcând una insuficientă) în acest sens (fiind „zgârcit")."*

12.2- *„Ar trebui ca întotdeauna să-mi pot păstra armonia făcând mai mult decât e necesar şi suficient pentru aceasta (făcând „risipă")."*

13. Ca să dăm un exemplu elocvent, e ca şi cum în cazul medicamentelor ne-am aştepta să ne treacă boala în cazul în care luăm mult mai puţine sau mult mai multe medicamente decât exact cantitatea pe care ne-a prescris-o medicul.

14. Manifestarea lăcomiei specifică zgârceniei are cauze destul de serioase în lene (de a face ceva), în frică (de a fi altfel decât ceilalţi), în orgoliu (a considera că ştim totul), etc.

15. Manifestarea specifică risipei are cauze în orgoliu (a ne mândri cu cât mai multe cunoştinţe chiar dacă superficiale), în lene (de a aprofunda cunoştinţele pe care le deţinem), etc.

39. Sinceritatea şi desfrâul

1. Desfrâul, cum ne spune şi numele, desemnează acţiuni fără frâu, neînfrânate, necumpătate.

2. După cum am văzut, toate acestea sunt caracteristice şi acţiunilor pornite din lăcomie, deci e evident că raţionamentele greşite pe care le vom studia ca manifestări ale desfrâului în marea lor parte sunt specifice şi lăcomiei.

3. Particularitatea raţionamentelor greşite pe care le vom studia în continuare şi pe care le-am grupat sub denumirea comună de „desfrâu" este aceea că ele se formează în legătură cu două aspecte foarte precise: armonia familială (/socială) şi actul sexual.

4. În legătură cu aceste două aspecte se pot manifesta de exemplu următoarele non-idealuri:

4.1- Nesinceritatea (minciuna) – pentru ca un sistem (social, familial etc.) să funcţioneze optim şi astfel să-şi întărească şi să-şi dezvolte propria armonie e necesar ca între elementele sale să existe o bună comunicare, este necesar ca semnalele pe care le transmit elementele sistemului unele spre celelalte (în vederea coordonării acţiunilor comune şi particulare) să nu fie semnale false (minciuni).

4.1.1 Dacă acest lucru se întâmplă, este pusă în pericol armonia sistemului şi de aceea de fiecare dată când minţim (pe noi sau pe ceilalţi) supraconştientul ne transmite semnale de suferinţă psihică specifice (agitaţii, nelinişti etc. provocate de „teama de a nu fi prinşi cu minciuna"), semnale care indică prezenţa în psihicul propriu a unor raţionamente greşite, caracterizate prin aşteptări false de genul:

a.- *„Ar trebui ca întotdeauna comunicarea să fie la fel de eficientă, chiar dacă cei care comunică se mint reciproc (îşi transmit semnale false despre starea sistemului)";*

b.- *„Ar trebui ca eu să pot transmite întotdeauna semnale false celorlalţi, fără ca aceştia să sesizeze vreodată acest lucru";*

c.- „Ar trebui ca ceilalţi, chiar dacă au sesizat că cel puţin de câteva ori le-am transmis mesaje false despre starea sistemului, să aibă întotdeauna la fel de multă încredere în mine în continuare."

4.1.2 Ştiţi cum se zice: „minciuna are picioare scurte" - cei care mint, mai devreme sau mai târziu sunt prinşi cu minciuna şi atunci suferă consecinţele de rigoare - de obicei sunt izolaţi de grup, nu se mai pune nici un fel de bază pe spusele lor, etc. – lucruri nu lipsite de importanţă pentru armonia lor!

A se vedea în acest sens acea povestire cu băiatul care pus paznic la oi îşi alertează de două ori vecinii cum că ar fi venit lupii (deşi aceştia nu veniseră): în aceeaşi noapte însă lupii chiar au venit, dar strigătele lui disperate nu au mai fost luate în considerare de vecini, care au considerat că sunt păcăliţi din nou.

Rezultatul acestei acţiuni de transmitere de masaje false a fost că băiatul a fost ucis de lupi şi turma prădată.

4.1.3 Deci minciuna în familie şi în societate, minciuna între parteneri (soţi) – ca formă de manifestare a desfrâului – nu poate să ducă decât la distrugerea armoniei acelei familii (/societăţi) mai devreme sau mai târziu (şi acest lucru ni-l semnalizează supraconştientul, prin semnalele de suferinţă psihică specifice care apar în psihic atunci când minţim), cu consecinţe mai mari sau mai mici şi asupra armoniei proprii.

4.2- Atitudinile individualiste - ne aşteptăm de exemplu ca nouă să ne meargă bine, chiar dacă celorlalţi membrii ai familiei (/societăţii) le merge rău (datorită minciunilor noastre, sau datorită violenţei noastre etc.).

Atenţie însă: mai devreme sau mai târziu, sub o formă sau alta, acţiunile noastre distructive se întorc împotriva noastră.

Acesta este şi cazul violenţei în familie (/societate), care nu poate decât să distrugă armonia acesteia, violenţă care este cauzată de orgolii şi mânii scăpate de sub control şi care în cele din urmă, mai devreme sau mai târziu, sub o formă sau alta, se întoarce împotriva agresorului.

4.3- Indiferenţa şi iresponsabilitatea faţă de bunul mers al sistemului social din care facem parte.

În contextul sistemului social actual, familia (/comunitatea familială), ca „celulă de bază a societăţii" are rolul ei bine precizat – de aceea este util a întări armonia acestei „celule".

4.3.1 În acest sens este evident nocivă susţinerea în psihicul nostru a unor raţionamente greşite specifice:

- nesincerităţii;
- orgoliului şi mâniei (care duc la violenţă familială/ socială);
- unor atitudini care duc la o comunicare defectuoasă (prea puţină sau superficială), provocând astfel dezechilibre pe plan emoţional;
- susţinerii unor acţiuni specifice, care (cel puţin în cadrul tipului de organizare actuală a societăţii) prin natura lor nu permit întemeierea şi funcţionarea armonioasă a unei familii armonios-procreatoare din punct de vedere al reproducerii şi dezvoltării echilibrate a speciei şi îl expun de asemenea pe susţinătorul lor pericolului infectării cu boli grave cu transmitere sexuală.

Astfel de acţiuni sunt cele specifice printre altele prostituţiei, homosexualităţii şi lesbianismul, vieţii sexuale dezorganizate (cu mai mulţi parteneri în acelaşi timp sau cu diferiţi parteneri la intervale scurte de timp (ore, zile, săptămâni), etc.

Aceste acţiuni conduc la apariţia unor stări de suferinţă psihică specifice, care ne atenţionează că

avem dizarmonii la nivelul emoţional – comunicativ – perceptiv şi la nivelul integrării sociale şi de asemenea că punem în pericol armonia sistemului social din care facem parte şi astfel implicit şi armonia proprie.

4.3.2 Căsătoria ca instituţie socială specifică societăţii actuale are ca scop realizarea unor condiţii optime pentru naşterea şi creşterea urmaşilor (de multe ori de atmosfera din familie depinzând capacitatea de armonizare a acestora).

Membrii unei familii îşi oferă grijă şi protecţie reciprocă şi ajutor la nevoie – de aceea rolul acestor două instituţii (al căsătoriei şi al familiei) nu trebuie neglijat când vorbim de armonizarea unui sistem social.

40. Câteva precizări în legătură cu actul sexual

1. O nevoie fiziologică fundamentală a fiinţei umane este nevoia de reproducere.

2. Alte nevoi fiziologice sunt de exemplu cele de hrană, de apă, de aer, de îmbrăcăminte, etc.

3. *În procesul satisfacerii oricăreia din aceste nevoi putem constata în principal cinci etape:*

3.1- În prima etapă apare un semnal de suferinţă specific (foame, sete, senzaţie de sufocare, frig, „atracţie sexuală” etc.), care ne atenţionează că pentru a continua să ne menţinem armonia sistemului propriu trebuie să facem acţiuni specifice: să mâncăm, să bem apă, să respirăm, să ne îmbrăcăm, să ne angajăm într-un act sexual cu descărcare etc.

Observaţie: nevoia de reproducere (de angajare într-un act sexual cu un partener de sex opus, finalizat cu ejacularea bărbatului în vaginul femeii) o au toţi membrii speciei apţi de reproducere (cu sistemul reproducător intact).

Actul sexual, după cum ştim cu toţii, are menirea principală de a pune în contact spermatozoizii bărbatului cu ovulul femeii şi astfel a se putea crea o nouă viaţă.

Asta însă nu înseamnă că ar trebui să se finalizeze de fiecare dată cu crearea unei noi vieţi, deoarece actul sexual poate îndeplinii şi alte funcţii (de exemplu de mijloc de întărire a armoniei în cuplu etc.).

3.2- În a doua etapă ne angajăm în realizarea acţiunilor specifice menţionate la etapa 1.

3.3- Concomitent cu iniţierea şi desfăşurarea acţiunilor specifice de satisfacere a nevoilor, începe să se manifeste în psihic un semnal de plăcere specific, care ne arată că suntem pe cale de a reface armonia distrusă de nesatisfacerea anterioară a nevoii – semnal care continuă să se manifeste până la:

3.4.- satisfacerea deplină a nevoii respective,

3.5- după care dispare lăsând locul unui semnal de armonie, relaxare, odihnă temporară, care se manifestă atâta timp cât nevoia este satisfăcută.

4. *Observaţii:*

4.1- După etapa (5.) ciclul satisfacerii nevoii se reia din nou.

Toate etapele nu sunt decât temporare (totul e schimbare) - ele durează mai mult sau mai puţin, dar nici una nu durează „la infinit”.

4.2- În etapa (3.) se manifestă concomitent semnalul de suferinţă cu cel de plăcere.

4.2.1 Astfel, de exemplu, începem să mâncăm: prima înghiţitură declanşează un semnal de plăcere specific – dar cu o singură înghiţitură nu ne săturăm aşa că reapare semnalul de foame: mai luăm o bucătură de hrană şi iarăşi apare semnalul de plăcere, după care reapare cel de foame ş.a.m.d.

Senzaţia de foame se diminuează pe măsură ce mâncăm, dispărând cu totul atunci când nevoia de hrană este temporar satisfăcută complet.

La fel, intensitatea semnalului de plăcere creat de procesul de a mânca se diminuează pe măsura desfăşurării acestui proces.

Deci, în etapa iniţierii şi desfăşurării acţiunilor specifice de satisfacere a nevoilor fiziologice, semnalele de suferinţă, respectiv de plăcere specifice sunt mai puternice la începutul acestui proces, diminuându-se în intensitate până la dispariţie spre sfârşitul procesului, când lasă locul unui semnal de armonie (pace, relaxare, „linişTire” etc.) specific.

4.2.2 Astfel, satisfacerea deplină a nevoii de hrană duce la dispariţia temporară a semnalului de foame; a nevoii de hidratare duce la dispariţia temporară a setei; a nevoii de confort termic duce la dispariţia senzaţiei de frig; iar a nevoii de reproducere duce la dispariţia temporară a „atracţiei sexuale”.

Etapa (3.) e urmată deci de o etapă de relativă armonizare a sistemului fizic semnalată de semnalul de armonie (relaxare, odihnă etc.), după care ciclul se reia: reapare foamea, setea, frigul, „atracţia sexuală” etc. …

4.3- *De ce este „atracţia sexuală” una din formele de manifestare ale semnalului suferinţei?*

Deoarece ea indică necesitatea satisfacerii unei nevoi (cea de reproducere).

Ea are toate caracteristicile unui semnal de suferinţă – e caracterizată de o anumită agitaţie interioară, de un anumit stres, de o anumită nelinişte, etc. – când resimţim starea „de atracţie sexuală” nu se poate spune că ne simţim în pace, în linişte, în detaşare, în relaxare totală, etc.

4.4- În cazul oricărei nevoi, apariţia semnalului de suferinţă ce o semnalizează nu implică neapărat

necesitatea satisfacerii imediate a acelei nevoi (procesul de hrănire poate fi amânat la voinţă chiar 25-30 de zile, cel de hidratare 3-4 zile, cel de reproducere chiar săptămâni întregi etc.) şi nici necesitatea satisfacerii ei oarbe şi inconştiente (nediscriminative) – din multe motive întemeiate nu mâncăm orice, nu bem orice, nu iniţiem actul sexual cu oricine, oricum şi oricând etc.)

4.4.1 Oricum, din momentul apariţiei semnalului de suferinţă ce semnalizează necesitatea satisfacerii unei nevoi oarecare, să fim conştienţi că aceasta va persista (cu intensitate mai mare sau mai mică) până când, mai devreme sau mai târziu, vom satisface sub o formă sau alta acea nevoie (doar atunci va dispare temporar).

Dacă refuzăm să satisfacem sub orice formă vreuna din aceste nevoi fiziologice, în cele din urmă vom distruge armonia şi chiar existenţa sistemului propriu.

4.5- Ciclul de satisfacere a nevoilor fiziologice poate fi perturbat prin două procese:

4.5.1- *nesatisfacerea nevoii (postul, abstinenţa)* – când este amânată pe o anumită perioadă satisfacerea nevoii;

4.5.2- *sub-satisfacerea nevoii* (subnutriţia, sub-hidratarea, nerealizarea optimă a confortului termic, *continenţa* etc.) – când este amânată satisfacerea completă a nevoii (o satisfacem dar nu complet).

5. *Revenind la ciclul de satisfacere a nevoii de reproducere mersul lui normal este următorul:*

5.1- Apare „atracţia sexuală”, ca formă a suferinţei ce semnalizează nevoia de reproducere;

5.2- În condiţii prielnice, ea e urmată de actul sexual – în momentul începerii acestui act, „atracţia sexuală” e cea mai puternică (ca intensitate) – la fel şi semnalul de plăcere ce însoţeşte începerea actului;

5.3- Pe măsură ce actul se desfăşoară, se manifestă succesiv atât plăcerea sexuală cât şi suferinţa specifică (sub forma „atracţiei sexuale”) – ambele îndemnând la continuarea actului până la satisfacerea totală a nevoii (ejacularea bărbatului în vaginul femeii).

5.4- După satisfacerea nevoii urmează o perioadă de relaxare, de odihnă, după care procesul se va relua din nou.

6. În cazul continenţei sexuale, satisfacerea deplină a nevoii de reproducere este amânată – ejacularea la bărbat şi descărcarea la femeie este amânată – în aceste condiţii continuă să se manifeste succesiv atât semnalul de suferinţă psihică specific cât şi cel de plăcere specifică, ambele îndemnând la realizarea satisfacerii depline a nevoii de reproducere.

7. În aceste condiţii, echilibrarea (armonizarea) la nivel fizic în cazul acestei nevoi nu este realizată şi astfel semnalul de odihnă, de armonie nu poate să apară.

8. Cei doi ar putea continua actul sexual cu continenţă până la epuizare fizică, făcând doar efortul de a evita depăşirea punctului de non-retur (după care urmează fără putinţă de a mai fi împiedicată ejacularea, respectiv descărcarea).

9. Un astfel de act sexual cu continenţă se aseamănă cu o hrănire cu continenţă: să presupunem, că după ce nu am mai mâncat de câteva zile, începem să mâncăm gustând doar o mică bucăţică de plăcintă – imediat apare un semnal de plăcere gustativă, care ne indică faptul „că suntem pe drumul cel bun” (să continuăm să mâncăm până vom satisface complet nevoia de hrană dacă vrem să realizăm armonia sistemului fizic).

10. Dar să presupunem că noi ne oprim din mâncat pentru câteva secunde.

Reapare astfel imediat senzaţia de foame, care ne indică faptul că acea bucăţică mică nu e suficientă pentru a satisface pe deplin nevoia de hrană pe care o avem în acel moment şi că e cazul să continuăm să mâncăm.

11. Atunci, noi mai luăm o bucăţică mică de plăcintă şi apoi iarăşi ne oprim din mâncat pentru câteva secunde sau zeci de secunde şi tot aşa repetăm procesul descris mai sus, prelungind foarte mult (mult mai mult decât ar fi necesar în mod normal) procesul de hrănire.

12. E evident că dacă vrem să atingem foarte repede starea de armonie la acest nivel trebuie să mâncăm atât cât e necesar şi cât mai repede (în sensul de a nu face pauze prelungite în procesul normal de asimilare a hranei) cantitatea de hrană necesară.

13. Dar se poate ca noi să urmărim pe lângă procesul de satisfacere a nevoii de hrană şi alte lucruri, ca de exemplu: întărirea voinţei, a puterii de concentrare şi de autocontrol etc.

14. În aceste condiţii, putem să facem această continenţă alimentară (postul este o astfel de continenţă), dar atenţie: ne mâncând suficient, practicanţii respectivi nu sunt niciodată sătui şi astfel semnalul suferinţei specifice (de foame) continuă să se manifeste în ei.

În cazul postului negru (când nu se mănâncă absolut nimic) vorbim de „abstinenţă alimentară”.

15. La fel ca în cazul hranei este şi în cazul actului sexual: amânarea finalizării lui (amânarea satisfacerii complete a nevoii de reproducere) duce la menţinerea în noi a unor semnale de suferinţă specifice (care ne indică acest lucru – nelinişti şi agitaţii specifice „atracţiei sexuale”).

16. Diferite căi spirituale recomandă continenţa sexuală (prelungirea actului sexual la voinţă prin amânarea finalizării lui) şi într-adevăr ea poate fi un bun exerciţiu de întărire a voinţei, a puterii de concentrare şi autocontrol şi de asemenea ea permite armonizarea superioară şi întărirea relaţiei celor doi (un el şi o ea) care o practică în cadrul unei relaţii stabile (lucru care nu e de neglijat în realizarea unei mai mari armonii familiale).

17. Cei care o practică însă nu trebuie să piardă din vedere mecanismul descris mai sus: aceste antrenamente, acest tip de practică nu aduc pacea sufletească, nu duc la apariţia semnalului de armonie – acesta e adus doar de finalizarea actului sexual – este bine să se ştie acest lucru şi să fie conştientizat ca atare.

18. Prin urmare continenţa sexuală are aspectele ei pozitive – duce la întărirea capacităţii de autocontrol, la întărirea relaţiei de cuplu etc. – dar are şi aspecte negative – împiedică satisfacerea deplină temporară a nevoii de reproducere şi astfel permite menţinerea în cel care o practică a unui semnal de suferinţă specific care indică acest lucru şi care se poate manifesta suficient de puternic încât să abată atenţia de la alte nevoi ce e necesar a fi satisfăcute (fizice, psihice, etc.).

19. Dacă continenţa are aspectele negative precizate mai sus - şi de aceea trebuie abordată cu prudenţă – cu şi mai mare prudenţă trebuie abordată abstinenţa – refuzul satisfacerii unei nevoi – în acest caz semnalul de suferinţă psihică specifică ce semnalizează necesitatea satisfacerii nevoii va continua să ne deranjeze cu intensitate mai mare sau mai mică până o vom satisface-o.

Etape ale ciclului de satisfacere a nevoilor			NEVOIE			
			De HRANĂ	De APĂ	De CONFORT TERMIC	De REPRODUCERE
1		Apariţia unui semnal de suferinţă specific ce indică necesitatea începerii procesului de satisfacere a unei nevoi specifice	Apariţia semnalului de suferinţă specific senzaţiei de FOAME	Apariţia semnalului de suferinţă specific senzaţiei de SETE	Apariţia semnalului de suferinţă specific senzaţiei de FRIG	Apariţia semnalului de suferinţă specific senzaţiei de „ATRACŢIE SEXUALĂ"
2	a)	Începerea şi desfăşurarea procesului de satisfacere a nevoii	Începerea şi desfăşurarea procesului de hrănire	Începerea şi desfăşurarea procesului de hidratare	Începerea şi desfăşurarea procesului de echilibrare termică	Începerea şi desfăşurarea actului sexual real sau imaginar / cu sau fără partener
	b)	Satisfacerea insuficientă a nevoii	De hrană	De hidratare	De confort termic	De reproducere
	c)	Nesatisfacerea nevoii				
3	a)	Diminuarea senzaţiei de suferinţă specifică şi apariţia unei senzaţii specifice de plăcere	Diminuarea senzaţiei de foame şi apariţia plăcerii gustative	Diminuarea senzaţiei de sete şi apariţia senzaţiei de hidratare	Diminuarea senzaţiei de frig şi apariţia senzaţiei de căldură	Diminuarea „atracţiei sexuale" şi apariţia senzaţiei de plăcere sexuală
	b)	Persistenţa semnalului de suferinţă specifică chiar dacă apare şi se manifestă din când în când şi semnalul de plăcere				Persistenţa „atracţiei sexuale" concomitent cu manifestarea periodică a senzaţiei de plăcere sexuală
	c)	Persistenţa semnalului de suferinţă specific şi neapariţia plăcerii specifice				Persistenţa „atracţiei sexuale" şi neapariţia plăcerii sexuale
4		Satisfacerea completă a nevoii	Asimilarea unei cantităţi suficiente de hrană pentru a asigura buna funcţionare a sistemului fizico-energetic	Asimilarea unei cantităţi optime şi suficiente de apă pentru ca sistemul fizic să poată funcţiona la parametrii optimi	Realizarea unui echilibru termic al sistemului fizic	Ejacularea la bărbat. Descărcarea la femeie.
5		Apariţia semnalului de armonie specific acelei nevoi	Apariţia senzaţiei de saţietate	Dispariţia senzaţiei de sete şi instalarea unei stări de echilibru	Apariţia unei stări de echilibru termic	Apariţia unei stări de relaxare

20. Bineînţeles că şi postul negru, respectiv abstinenţa sexuală etc. pot fi folosite ca exerciţii de întărire a voinţei şi puterii de autocontrol, precum şi pentru purificare fizică şi „spirituală", dar ele trebuie abordate cu prudenţă, deoarece nesatisfacerea nevoilor duce pe termen lung la dezechilibre importante în sistemul fizic şi psihic.

21. Pentru amatorii de exerciţii de întărire a voinţei şi a puterii de autocontrol se poate recomanda nu doar abstinenţa şi/sau continenţa sexuală, deoarece la fel de eficiente se pot dovedii abstinenţa alimentară (postul negru – nu se mănâncă nimic, doar se bea apă sau ceai), abstinenţa de la consumul de apă (două - trei zile, nu mai mult) sau continenţa alimentară (de exemplu, după ce apare senzaţia de foame se poate mânca o felie de pâine cu gem în decurs de o oră sau mai mult – se ia câte o bucăţică infimă apoi imediat după ce e înghiţită se face câte o pauză de câteva secunde sau zeci de secunde, apoi se mănâncă o altă bucăţică şi tot aşa mai departe …) sau continenţa „hidratantă" (se bea, după ce apare o senzaţie puternică de sete, un pahar de apă în decurs de o oră, două – se bea o înghiţitură infimă, apoi se aşteaptă câteva secunde bune apoi se bea o alta şi tot aşa mai departe …) etc.

22. Aceştia trebuie însă să aibă în vedere (aşa cum am mai precizat) faptul evident că a ne aştepta să atingem starea de armonie (de relaxare, de bine, de pace etc.) atâta timp cât practicăm abstinenţa sau continenţa este o aşteptare falsă.

Atâta timp cât le vom practica pe acestea vom împiedica satisfacerea completă a nevoilor fiziologice - cu consecinţele de rigoare – lucru semnalat de persistenţa semnalului de suferinţă specific fiecărei nevoi.

41. Raţionamentele greşite specifice credinţelor dogmatice

0. Vom prezenta, în cele ce urmează câteva exemple de raţionamente greşite (ragrese) specifice mentalului existenţial – filosofic (cauzal) – raţionamente caracterizate de diferite aşteptări false de forma dogmatismelor (credinţelor dogmatice) şi (sau) a non-idealurilor.

***

Exemplul 1: În discuţiile cu apropiaţii, ca de altfel şi când era singură, Adriana afirma de multe ori (către ei sau către sine) că ea crede, că are o mare încredinţare, că e absolut convinsă că Osiris a înviat din morţi şi acum este stăpân peste împărăţia sufletelor de dincolo, urmând să-i judece sufletul când va muri şi că el e singurul zeu adevărat.

1. În acele momente (când susţinea afirmaţiile de mai sus către sine sau către alţii), ea simţea în sine o uşoară nelinişte, o nehotărâre, o uşoară îndoială în ceea ce priveşte afirmaţiile pe care le susţinea, pe care însă de cele mai multe ori nu o mărturisea, considerând că această îndoială e un semn al slăbiciunii credinţei şi o ispită de la demonul Seth.

2. Circumstanţele în care apărea această suferinţă psihică specifică indeciziei şi obsesiei sunt cele descrise mai sus.

3. În acele momente, în psihicul ei se derulau raţionamente de genul:

- *„Eu ştiu că Osiris a înviat din morţi. Sunt convinsă de acest lucru – doar am citit în Cartea Sfântă (Cartea Egipteană a Morţilor) şi în plus acest lucru e mărturisit cu tărie şi de preoţii lui Osiris.”*

- *„Eu ştiu că El e singurul zeu adevărat…”*

4. În spatele acestor raţionamente, implicate de ele, stau aşteptări false de genul:

- *„<u>Tot</u> ceea ce cred eu despre diferite aspecte ale realităţii pe care nu le-am verificat (sau nu pot să le verific) <u>ar trebui</u> să fie şi adevărat (să fie <u>întotdeauna</u> aşa cum cred eu că <u>ar trebui</u> să fie).”*

- *„<u>Ar trebui</u> ca <u>tot</u> ceea ce scrie <u>vreodată</u> în <u>vreo</u> carte despre diferite aspecte ale realităţii pe care eu nu le-am verificat (sau nu pot să le verific) să fie <u>întotdeauna</u> adevărat.”*

- *„<u>Ar trebui</u> ca <u>tot</u> ceea ce afirmă ceilalţi oameni să fie <u>întotdeauna</u> adevărat.”* etc.

Aşteptările false sunt evidente: mărturiile celorlalţi (primite prin cărţi sau prin viu grai) nu sunt întotdeauna adevărate.

A ne aştepta la contrariu e o aşteptare falsă, care ne e semnalată de semnalul de suferinţă psihică specific indeciziei şi obsesiei.

4.1 Toţi credincioşii dogmatici (cei care susţin că sunt absolut convinşi de realitatea unui fenomen fără însă să-l fi verificat anterior – bazându-se doar pe mărturia altora) „suferă” de indecizie, de nehotărâre, de îndoială (de „momente de înălţare şi de cădere”), deoarece ei susţin în sinea lor raţionamente greşite.

4.2 Adevărul e că ei ştiu că nu pot fi absolut convinşi de „credinţa” lor (din moment ce nu au verificat-o şi / sau nu o pot verifica şi ştiu că au momente de îndoială şi de nehotărâre în ce priveşte „credinţa” pe care o susţin dar, atunci când le au, nu şi le mărturisesc în mod deschis.

De ce?

4.3. Din mai multe motive:

a.- pot considera că ceilalţi chiar cred cu tărie (fără nici o ezitare) şi că ei nu au ca şi ei momente de îndoială şi atunci „din ruşine” că „nu se pot ridica la nivelul celorlalţi” nu-şi mărturisesc îndoielile, sau dacă o fac, o fac doar pentru a afirma imediat că chiar dacă au avut îndoieli acestea le-au trecut.

Adevărul pe care ei însă îl ştiu prea bine este că îndoielile, nehotărârile, indeciziile nu le-au trecut, iar adevărul pe care o să-l constate e că nu o să le treacă niciodată atâta timp cât susţin în psihicul lor ca fiind certe informaţii pe care nu le-au verificat (sau nu le pot verifica)!

Suferinţa psihică specifică acestor îndoieli, nehotărâri, indecizii, agitaţii interioare, le semnalează că susţin în ei raţionamente greşite (specifice dogmatismelor şi non-idealului „credinţei oarbe”), prin care pun în pericol capacitatea lor de adaptare optimă la realităţile înconjurătoare din prezent şi / sau din viitor (informaţiile incerte pe care ei le deţin şi le consideră certe vor da naştere unor previziuni false (bazate pe ele) în ce priveşte evoluţia fenomenelor cu care intră în contact sistemul propriu - micşorându-i astfel acestuia capacitatea de adaptare la schimbare şi astfel punându-i în pericol armonia şi chiar existenţa).

b.- din instinct de turmă (uneori din spirit de conservare) sau din dorinţa de apartenenţă la un grup, copiază integral şi nediscriminativ valorile şi „credinţele” acelui grup, fără a le pune la îndoială faţă de ceilalţi (în mod public), pentru că ar risca să fie eliminaţi din „turmă” şi astfel să piardă avantajele pe care li le oferă apartenenţa la un grup (siguranţă crescută, posibilitatea de sprijin la nevoie, satisfacerea unor nevoi de comunicare etc.).

Astfel, în cea mai mare parte, diferitele credinţe dogmatice religioase sau de altă natură pe care le au majoritatea oamenilor sunt rezultatul copierii automate, nediscriminative a unor afirmaţii, valori şi informaţii vehiculate de „turma” din care fac parte şi/sau în care au crescut, pe care nu le contestă public din motivele arătate mai sus, chiar dacă în particular se îndoiesc sau s-ar îndoi de ele.

***

Alt motiv pentru menţinerea în ei a diferite credinţe neverificate este asocierea semi-justificată a faptului de a „mărturisi” o stare de credinţă cu dobândirea unei stări de bine.

Exemplul 2: *„De când cred în Osiris* (Hristos, Buddha, Alah, Krishna, Shiva, Iahve, etc.) *nu mă mai mânii aşa ca înainte, sunt mai calm, mai senin*

(deoarece aşa zice el că trebuie să fiu) şi astfel mă simt mai bine…".

Este evident că această asociere pe care o face „credinciosul" nu prea e justificată: adevărata cauză pentru care el se simte mai bine (nu mai apar diferite semnale de suferinţă psihică în psihicul său la fel de des sau la intensitatea pe care o aveau înainte) este faptul că nu se mai mânie, este mai umil etc. (nu mai susţine în sine raţionamente greşite specifice mentalului concret) indiferent în cine crede (în Apollo, sau în Împăratul Cerului, sau în Moş Crăciun, sau în Zâna Pădurii etc.).

Aceste credinţe au deci la bază aşteptări false de genul dogmatismelor sau a non-idealului „credinţei oarbe" (despre care am mai discutat) ca de exemplu:

- *„Ar trebui ca tot ceea ce cred eu despre lume la un moment dat să fie adevărat, chiar dacă nu am verificat ceea ce cred…"*

- *„Ar trebui ca întotdeauna tot ceea ce îmi spun ceilalţi despre diferite aspecte ale existenţei pe care eu nu le-am verificat (sau nu pot să le verific) să fie adevărat".*

- *„Ar trebui ca nimeni niciodată să nu mă mintă (voit sau nu)." etc.*

***

Exemplul 3: – *„Mecanismul rugăciunii dogmatice"*

„Osiris (Isuse, Alah, Dumnezeule, Mamă Divină etc.) *ştiu că doar tu poţi să alungi păcatele mâniei, tristeţii, orgoliului, etc. din mine, aşa că te rog din inimă, distruge-le, deoarece ştiu, că aşa cum zici şi tu (sau prin gura profetului tău), ele nu sunt bune pentru mântuirea mea!"*

Andrei (Mariana, Vasile, Anca etc.) pronunţă această rugăciune dacă simte că s-a mâniat sau e trist etc. şi vrea să scape de a manifesta în sine aceste „păcate" (cum le numeşte el) care îl împiedică, zice el, să se „mântuie" (să se ilumineze, să-şi trezească conştiinţa etc.).

1. În acele momente, starea de mânie, tristeţe etc. se diminuează în intensitate dar nu dispare total şi în plus are asociată uşoare îndoieli în legătură cu faptul dacă „divinitatea" chemată îl va scăpa sau nu de stările acestea (cică nu ştie dacă merită să i se facă acest „favor").

2. Când observă că intensitatea stării descreşte, consideră că „divinitatea" l-a ascultat şi îi mulţumeşte pentru aceasta.

3. Raţionamentele implicate de cele specifice rugăciunii dogmatice (precizate anterior) sunt de genul:

- *„Mânia, tristeţea, desfrâul, orgoliul etc. nu sunt bune pentru mine, deoarece mă împiedică să mă simt bine (să dobândesc mântuirea – fericirea)."*

- *„Doar „divinitatea" (Osiris …), doar ea şi nimeni altcineva, mă poate scăpa de aceste păcate."*

- *„Divinitatea" m-a scăpat de mânie, tristeţe, depresie etc. – îţi mulţumesc Osiris…"*

3.1 *De ce şi cum funcţionează uneori acest tip de rugăciune?*

În momentul când avem în psihic mânie, tristeţe, etc., supraconştientul ne semnalizează prezenţa raţionamentelor greşite specifice acestora prin semnale de suferinţă psihică specifică.

Cel care sesizează mânia şi începe rugăciunea dogmatică, recunoaşte (indirect şi insuficient conştientizat) că nu e bine pentru el să se mânie, întristeze etc. (simte intuitiv că aceste raţionamente nu îl ajută să-şi păstreze armonia) şi astfel începe să susţină în psihic un racor (raţionament corect).

Prin urmare semnalul suferinţei psihice ce îi semnaliza prezenţa raţionamentelor greşite specifice mâniei, tristeţii etc. dispare.

3.2 Deci, formula rugăciunii dogmatice cuprinde nişte racore (raţionamente corecte) – anume că mânia, tristeţea, orgoliul etc. nu sunt bune pentru păstrarea armoniei proprii – care le înlocuiesc pe cele anterioare specifice mâniei, tristeţii, etc., care astfel încetează să se mai manifeste.

Dar tot formula rugăciunii devoţionale dogmatice cuprinde şi nişte ragrese (raţionamente greşite) semnalizate de prezenţa în psihic a unor uşoare nelinişti, îndoieli şi de incapacitatea de a rămâne stabili în susţinerea în psihic a raţionamentelor corecte opuse mâniei, tristeţii etc.

4. Aceste raţionamente greşite sunt specifice mentalului cauzal:

4.1- „Doar Osiris (Isus, Alah…)*mă poate scăpa de mânie, tristeţe etc."*

Trebuie să conştientizăm în profunzime următorul adevăr: "nimeni nu poate mânca în locul nostru!" – tot la fel nimeni nu poate restructura în mod stabil şi cu efecte de durată propriile noastre cogniţii în locul nostru (fără participarea directă sau indirectă a noastră).

4.2- „Osiris (…) mă scapă de mânie, tristeţe etc."

Adevărul e că raţionamentele greşite specifice mâniei dispar când conştientizăm că sunt greşite (nu sunt bune, utile pentru păstrarea propriei existenţe şi armonii), indiferent în cine credem noi că le înlătură!

Procesul e simplu: conştientul nostru le-a înlăturat, înlocuindu-le cu nişte raţionamente corecte opuse mâniei şi cu nişte raţionamente greşite specifice mentalului cauzal.

Doar el poate să facă acest lucru!

4.2.1 Motivaţiile însă, pentru schimbarea unui raţionament greşit specific mentalului concret cu un altul corect specific aceluiaşi mental pot fi infinite (pot fi de exemplu raţionamente corecte sau greşite specifice nivelului cauzal).

Pe supraconştient „nu-l interesează" motivul pentru care nu mai susţinem în psihic un raţionament greşit (la fel cum pe sistemul nervos vegetativ, care ne transmite semnalul de durere fizică, specific de exemplu cazului când avem înfipt un cuţit în picior, „nu îl interesează" din ce motiv scoatem cuţitul din picior – dacă îl scoatem însă el scade din intensitate semnalul de durere specific), ci doar că nu îl mai susţinem – atunci el încetează să mai manifeste semnalele de suferinţă psihică ce

semnalizau prezenţa unui anumit raţionament greşit (să zicem specifice de exemplu mentalului concret), dar continuă să susţină (dacă e cazul) alte semnale specifice de suferinţă psihică (stări de nelinişte, îndoială, indecizie, obsesie, instabilitate etc.) ce pot semnaliza prezenţa altor raţionamente greşite (ragrese) specifice de exemplu nivelului existenţial - filozofic.

4.2.2 Supraconştientul doar constată prezenţa sau absenţa în psihic spre manifestare a unor raţionamente greşite specifice diferitelor mentaluri şi în funcţie de aceasta transmite semnale de suferinţă specifice (atunci când constată prezenţa lor) sau de fericire sau armonie (atunci când sunt absente).

Motivaţia pe care o aduce conştientul pentru schimbarea, alungarea din psihic, a unui ragres (raţionament greşit) specific unui nivel cu un altul corect specific aceluiaşi nivel nu interesează supraconştientul (pe el „îl interesează” doar să nu se mai manifeste raţionamente greşite în psihic).

4.2.3 Prin urmare, atunci când folosim raţionamente greşite specifice mentalului existenţial filozofic (credinţe dogmatice, non-idealuri, diferite prejudecăţi sau atitudini fanatice) şi raţionamente corecte (racore) specifice mentalului concret pentru a alunga din psihic raţionamente greşite specifice mentalului concret (de ex. mânia, tristeţea etc.), supraconştientul ne semnalizează pe de o parte dispariţia raţionamentelor greşite specifice mentalului concret (mânie, frică, tristeţe etc.) prin dispariţia semnalelor de suferinţă psihică specifice lor, dar ne mai semnalizează şi apariţia şi manifestarea unor raţionamente greşite specifice mentalului cauzal prin semnale de suferinţă psihică specifică (nelinişte, îndoială, indecizie etc.)

4.2.4 „Terapia religioasă” e semi-eficientă şi limitată, deoarece ea alungă de obicei nişte raţionamente greşite (ragrese) cu ajutorul unora corecte (a unor racore specifice mentalului concret) şi a altora greşite (specifice mentalului existenţial filosofic).

Acestea sunt efectele secundare negative ale ei, efecte care de cele mai multe ori sunt mult mai grave decât aspectele negative de la nivelul mentalului concret pe care l-au înlăturat (temporar şi de suprafaţă).

4.2.5 Vorbim aici de comportamente psihopate, paranoice şi isterice; vorbim de schizofrenii, obsesii scăpate de sub control etc.

Ea nu se poate constitui într-o terapie psihică optimă, deoarece permite menţinerea şi dezvoltarea în psihic a unor raţionamente greşite (ragrese) specifice dogmatismelor (credinţelor dogmatice) şi non-idealurilor (apariţia şi manifestarea unor efecte secundare extrem de negative).

***

4.2.6 **Observaţie**: Rugăciunile dogmatice însoţite şi de suferinţă psihică mai intensă specifică mâniei, tristeţii, etc. (care de obicei cuprind lamentări şi revolte împotriva mersului diferitelor lucruri) sunt caracterizate în acelaşi timp şi de raţionamente greşite specifice mâniei, tristeţii etc. (mentalului concret) şi de raţionamente greşite specifice mentalului cauzal precizate mai sus (aceste rugăciuni nu au absolut nici un efect pozitiv ci dimpotrivă sunt extrem de negative pentru armonia psihică proprie şi socială).

De exemplu: *„Te rog Osiris ucide-i pe toţi duşmanii mei (zdrobeşte-le capul de stânci, trăsneşte-i, îmbolnăveşte-i, pedepseşte-i etc.), pe toţi cei care nu îmi sunt pe plac (nu se comportă cum vreau eu să o facă), …”*

4.2.7 Ca şi concluzie vedem deci că în procesul rugăciunii dogmatice se cuprind de obicei:

- raţionamente corecte – *„că mânia, orgoliul nu sunt bune pentru noi…”*

- raţionamente greşite – credinţa că altă persoană decât noi înşine ne poate restructura cogniţiile în mod viabil şi durabil.

***

Exemplul 4: John (Florin, Andrei, …) susţine că e convins că tot ce e scris în „Cartea egipteană a morţilor” (în Biblie/ în Coran/ în scrierile budiste etc.) e adevărat şi trebuie luat ad-literam.

Afirmă de asemenea că e absolut convins că tot ceea ce e scris în celelalte cărţi decât cea precizată anterior sunt doar minciuni venite de la demonul Seth (de la Diavol…) şi de aceea nici nu le citeşte.

1. În momentul când face aceste afirmaţii, în interiorul lui se manifestă nelinişti, agitaţii, îndoieli, etc.

2. Circumstanţele sunt cele descrise mai sus.

3. Raţionamentele sunt cele de mai sus.

4. Raţionamentele greşite implicate de cele de mai sus sunt caracterizate de aşteptări false de genul:

- *„Ar trebui ca întotdeauna să mă pot adapta optim mediului aflat în continuă schimbare, fără să-mi actualizez informaţiile pe care le am despre el.”*

- *„Ar trebui ca întotdeauna sistemul social să fie în armonie, chiar dacă nu comunic cu celelalte elemente (nu mă interesează informaţiile lor).”*

- *„Ar trebui ca tot ce scrie în orice carte despre care alţii zic că conţine numai informaţii adevărate să şi fie întotdeauna adevărat.”*

- *„Ar trebui ca toate mărturiile celorlalţi să fie întotdeauna adevărate.”*

- *„Ar trebui ca întotdeauna tot ce cred eu că este adevărat să şi fie adevărat, chiar dacă eu nu am verificat sau nu pot verifica dacă ceea ce cred eu e adevărat sau nu (dacă are sau nu are corespondenţă cu realitatea).”* etc.

***

Exemplul 5: – *Mecanismul semi-eficient al credinţei dogmatice* arată în general cam în felul următor:

1. „X-ulescu (Osiris, Isus, Dumnezeu, Alah, Iahve, Budha, Krishna, Moş Crăciun …) *zice că trebuie să fac (să obţin) Y lucru* (să dobândesc nemurirea, să mă mântui, să dobândesc viaţă veşnică, să mă iluminez, să mă contopesc cu conştiinţa divinului, să fiu răsplătit etc.), *pe care doar el mi-l poate da.*

2. Ca să-l pot face, trebuie să îndeplinesc Z condiţii (să nu mă mânii, să fiu umil, să-mi iubesc

aproapele etc.), dintre care două sunt mai importante:

- să regret greşelile (păcatele) şi să nu le mai repet

- şi să mă rog lui să mi-l dea pe Y.

3. Deci nu mă mai mâniu (sunt umil, iubesc etc.) pentru că vreau să obţin Y şi ştiu că doar X mi-l poate da – iar el nu mi-l dă dacă nu îndeplinesc condiţiile Z."

Aşteptările false ce apar la fiecare din aceste etape sunt de genul:

1. – „Ar trebui ca întotdeauna tot ceea ce zice X-ulescu să fie adevărat, chiar dacă eu nu am verificat sau nu pot să verific afirmaţiile lui."

- „Ar trebui ca întotdeauna tot ce cred eu că este adevărat să şi fie adevărat, fără să mai fie nevoie să verific ceea ce cred (pe baza unor mărturii sau raţionamente)" etc.

2. - „Ar trebui ca întotdeauna tot ce zic alţii că ar trebui să facem pentru binele nostru să ducă într-adevăr la dobândirea acestuia."

3. „Ar trebui ca întotdeauna când cineva zice că doar el ne poate da un lucru anume, acest lucru să fie adevărat."

Obs.: 1. În ce priveşte obţinerea stării de bine interior acest lucru am văzut că doar noi ni-l putem da prin corectarea raţionamentelor greşite pe care le lăsăm să se manifeste în noi.

Şi la fel cum nimeni nu poate mânca în locul nostru, tot la fel nimeni nu poate să corecteze propriile raţionamente în locul nostru (fără participarea directă sau indirectă a noastră).

Obs.: 2. Aşteptarea falsă în acest caz constă în asocierea greşită a unui efect cu o cauză anumită – mai precis constă în a considera în mod evident greşit o manifestare particulară a unei cauze generale ca fiind singura şi unica manifestare a acelei cauze generale (obs.: orice cauză are o infinitate de efecte şi orice efect are o infinitate de cauze.).

„Eu ştiu că patul meu e bun pentru că am dormit pe el, dar în plus eu ştiu că acesta este unicul pat bun care există (pe care se doarme bine) – toate celelalte paturi (de diferite forme sau mărimi) nu sunt bune…" – poate afirma de exemplu cineva care nu face distincţiile precizate mai sus, deşi dacă ar sta să se gândească mai bine ar vedea că el de fapt nu a verificat niciodată „cum se doarme pe celelalte paturi".

Obs.: 3. Diferitele credinţe dogmatice pe care le au diferiţi oameni, de obicei, sunt priviri superficiale aruncate asupra realităţii şi sunt caracterizate de neînţelegerea pârghiilor, a legilor de funcţionare a diferitelor sisteme existente în manifestare.

De exemplu: *„Eu cred că dacă mă rog lui X-ulescu* (Osiris, Hristos, Alah, Krishna etc.) *să mă ajute să fiu mai calm, mai umil, mai puţin trist etc. (pentru că ştiu că aceste stări nu sunt bune pentru mine), el mă va face să fiu mai calm, mai umil, mai puţin trist etc."*

După cum am mai tot precizat, indiferent în cine crede cineva (în Osiris, în Alah, în Hristos sau în Moş Crăciun, sau în Zâna Pădurii sau în Zeul Papucilor, etc.), dacă el nu mai susţine în psihic raţionamente greşite (ragrese) specifice mâniei, orgoliului, tristeţii, etc., se va simţi bine din partea semnalelor specifice acestor greşeli de raţionament, însă va avea nelinişti şi îndoieli specifice „credinţei sale" dogmatice – prin care supraconştientul îi semnalizează că el consideră certe lucruri pe care nu le-a verificat şi astfel pune în pericol armonia sistemului propriu, prin previziunile false pe care le face asupra evoluţiei evenimentelor în viitor pe baza acestor cunoştinţe „certe".

Supraconştientul ne arată când susţinem în noi credinţe neverificate, dogmatisme, atitudini de încredere oarbă, prin semnale de suferinţă psihică specifice: nelinişti, agitaţii, nehotărâre, neclarităţi, obsesii, indecizii, instabilitate psihică etc.

Depinde doar de noi dacă le luăm în considerare pentru a alunga din psihic şi diferitele raţionamente greşite specifice mentalului existenţial –filosofic (de natura credinţelor dogmatice şi a non-idealurilor).

42. Îndemn la auto-observare şi auto-analiză zilnică

1. Ar mai fi multe de spus pentru fiecare raţionament greşit (respectiv corect) pe care e posibil să-l purtăm la un moment dat în propriul psihic dar ceea ce am expus mai înainte sub cuprinsul procesului de Armonizare Psihică, este suficient deocamdată pentru a vă putea face o viziune generală asupra mecanismelor de armonizare ale psihicului.

2. Mai departe, e clar că fiecăruia dintre voi, dragi fraţi întru Ideal, vă revine frumoasa (şi plina de satisfacţii) sarcină de a aprofunda şi de a înţelege din ce în ce mai bine greşelile de raţionare din propriul psihic prin intermediul AUTO - OBSERVĂRII şi AUTO - ANALIZEI zilnice - pentru a le putea astfel corecta şi înlocui cu raţionamente corecte, cu adevărat utile şi favorabile menţinerii armoniei voastre.

3. Lupta serioasă împotriva acestor moduri greşite de gândire se duce întotdeauna pe un teren strict individual.

4. Pentru parcurgerea cât mai uşoară a procesului de Armonizare Psihică se recomandă cum am mai precizat să aveţi un *caiet special* (*„Caietul Revelaţiei Individuale"*) dedicat acestui proces, în care să vă notaţi cât mai des impresiile şi descoperirile pe care le faceţi prin parcurgerea practică zilnică a lui.

5. Autoobservarea şi autoanaliza zilnică specifică Armonizării Psihice se desfăşoară astfel:

5.1- pe parcursul zilei vă observaţi mereu cu

atenţie pentru a vedea când psihicul vostru e tulburat, nemulţumit, stresat, neliniştit;

5.2- acestea sunt semnale ale faptului că exact în acel moment găzduiţi în propriul psihic cel puţin un mod greşit de gândire (cel puţin o aşteptare falsă de o formă sau alta) pe care trebuie să-l identificaţi;

5.3- după ce l-aţi identificat (ca fiind de exemplu de natura mâniei, sau fricii... sau unei credinţe dogmatice, etc.), căutaţi să vedeţi cauzele fizice, circumstanţele exterioare exacte care au prilejuit manifestarea lui în voi;

5.4- rememoraţi-le, vizualizaţi şirul evenimentelor şi căutaţi să înţelegeţi în ce moment v-aţi raportat greşit la acestea, în ce moment aţi creat în psihicul vostru aşteptările false care s-au menţinut până acum, provocându-vă senzaţia de suferinţă;

5.5- odată identificate, corectaţi aceste greşeli de gândire prin raportarea corectă la realitate.

6. Dacă veţi găsi şi veţi identifica modul corect de raportare la realitate (modul care permite menţinerea şi dezvoltarea armoniei voastre interioare şi exterioare), o veţi şti imediat pentru că veţi simţi cum „vi se ia o piatră de pe suflet”, pentru că veţi simţi imediat senzaţia de linişte, pace, mulţumire.

7. Dacă acest semnal nu apare, înseamnă că trebuie să mai căutaţi, să mai aprofundaţi problema în cauză, până veţi identifica modul corect de gândire şi raportare la realitate.

8. Nu are nici un sens să amânaţi această încercare de înţelegere şi de corecţie a greşelilor de gândire pentru că astfel nu faceţi decât să prelungiţi suferinţa pe care o simţiţi care, fiind un semnal ce vă atenţionează asupra dizarmoniei din voi, va persista până armonia va fi refăcută (până vă veţi hotărî în cele din urmă să corectaţi raţionamentele greşite pe care le purtaţi în psihic).

9. Nu are nici un sens să amânaţi a vă scoate „cuţitul” din rană, a o coase şi a căuta să o vindecaţi, pentru că senzaţia de durere va persista atâta timp cât „cuţitul” va rămâne în rană.

10. Soluţia cea mai simplă şi cea mai puţin dureroasă este confruntarea directă cu aceste moduri greşite de gândire, înţelegerea şi corectarea lor imediată - astfel vindecând „rana psihică” pe care ele au provocat-o şi simţind din nou liniştea, pacea şi fericirea (care au fost prezente în noi înainte de contactul cu stimulul care a dezechilibrat propriul sistem).

11. Acest proces de autoobservare şi autoanaliză psihică trebuie să fie continuu pentru că pe parcursul vieţii ne vom confrunta mereu (mai rar sau mai des) cu stimuli noi sau vechi ce pot genera moduri greşite de raportare la ei şi astfel dezorganizări ale sistemului nostru psihic şi fizic.

12. Fiind astfel în alertă percepţie tot timpul, vom scurta foarte mult prezenţa semnalului suferinţei (până la reducerea aproape totală a lui).

Dacă veţi fi capabili să menţineţi tot timpul moduri corecte de gândire în psihic, semnalul suferinţei psihice nu va mai apare.

Nu va mai avea motiv să o facă!

13. Armonizării Psihice i se adaugă Armonizarea Fizică şi respectiv cea cu Societatea şi cu Mediul Natural (cu Întregul).

14. Când suntem armonizaţi concomitent pe fiecare din aceste nivele nu mai este nici un obstacol în calea manifestării plenare în noi a liniştii şi păcii, a fericirii şi beatitudinii existenţiale.

15. Mişcarea Trans-Religioasă ne oferă tot cadrul ideatic necesar pentru a realiza cu succes această Armonizare Integrală a Fiinţei!

Mai e necesar doar ca fiecare din noi să profităm la maxim de acesta şi să ne manifestăm astfel ca ceea ce suntem generaţi de Întreg să fim: nişte fiinţe trăitoare în Eternitate şi în Infinit, navigând pe oceanul schimbător al vieţii, în contemplare şi participare deplină la miraculosul joc al fiinţării.

Puteţi descărca pentru lectură alte cărţi de acelaşi autor de aici:
http://www.scribd.com/Radu%20Lucian%20Alexandru

E-mail: radu.lucian.alexandru@gmail.com
Id Messenger: radu_lucian_alexandru@yahoo.com
YouTube page: www.youtube.com/radulucianalexandru

web1: http://radu-lucian-alexandru.blogspot.com
web2: http://etica-armoniei.blogspot.com